Dr. FLOAREA DAMASCHIN

333 SFATURI

PENTRU ALIMENTAȚIE ŞI ALIMENTE SĂNĂTOASE

EDITURA MEDICALĂ
2003

Culegere text şi tehnoredactare:

FLOAREA DAMASCHIN
TEODORA CĂTĂLINA RUDENCU

Lector de carte:

Dr. IOAN DAMASCHIN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DAMASCHIN, FLOAREA
333 sfaturi pentru alimentație şi alimente sănătoase / Floarea Damaschin. - Bucureşti : Editura Medicală, 2003-09-30
ISBN 973-39-0512-7

613.2

Tipărit la **Europolis Print S.R.L.** Constanța

Şase sunt lucrurile pe care le urăşte Domnul, ba chiar şapte de care se scârbeşte cugetul Său: ochii mândri, limba mincinoasă, mâinile care varsă sânge nevinovat, inima care plănuieşte gânduri viclene, picioare grabnice să alerge spre rău, martorul mincinos, care spune minciuni şi cel care seamănă vrajbă între fraţi.

Pildele lui Solomon (6:16-19)

Dr. **FLOAREA DAMASCHIN**

-medic primar Igienă Alimentaţie şi Mediu, doctor în ştiinţe medicale, şef disciplină Igienă, Facultatea de medicină Constanţa;

-membru al Comisiei naţionale de Igienă, membru al Comitetului de Conducere al Societăţii Naţionale de Igienă şi Sănătate Publică, membru al Comitetului Redacţional al Revistei de Igienă şi Sănătate Publică Bucureşti;

-membru al Asociaţiei Naţionale de Terapii Complementare ANATECOR;

-membru în Comitetul Director al NGO Mare Nostrum.

A mai publicat:

Igiena - Ecologie, Editura Sirinx, Constanţa, 1998

Evaluarea factorilor de mediu în relaţie cu sănătatea, Editura Comandor, Constanţa, 1999

Starea de sănătate a copiilor - indicator de sănătate a colectivităţii, Editura Comandor, Constanţa, 2000

Elemente minerale şi vitamine, Editura medicală, Bucureşti, 2001

333 sfaturi pentru sănătate, Editura Comandor, Constanţa, 2002

Colaborator:

Dr. TEODORA CĂTĂLINA RUDENCU

-medic rezident;

- competență în fitoterapie;

-membru al Societății Naționale de Igienă şi Sănătate Publică;

-membru al Asociației Naționale de Terapii Complementare ANATECOR.

Coautor la:

Elemente minerale şi vitamine, Editura medicală, Bucureşti, 2001

333 sfaturi pentru sănătate, Editura Comandor, Constanța, 2002

CUVÂNT ÎNAINTE

„De două lucruri își bate joc omul când le are: tinerețea și sănătatea”

proverb arab

Sănătatea este un echilibru parțial și provizoriu, este o stare de „mai puțină boală”, stare caracteristică omului după înfăptuirea păcatului primordial – neascultarea. În acest sens, Sfântul Vasile remarca despre Adam și Eva că: ***“erau feriți de boală datorită darurilor primite la creație”.*** *Odată cu păcatul am pierdut* ***“baia de lumină dumnezeiască”*** *protectoare. Despre această stare, însă, Sfântul Maxim Mărturisitorul nota că:* ***“o viață bine ordonată este o cauză a sănătății, în schimb dezordinea spirituală și alimentară duce la tulburări patologice”.***

Sănătatea este ceva imposibil de cumpărat oricât de mulți bani ai avea și, în baza oricăror leacuri, “recăpătarea la comandă a sănătății” este frecvent o mare iluzie.

În păstrarea sănătății, comportamentul alimentar (atitudinea omului față de aliment şi față de actul alimentației) este categoric. Cantitatea de alimente consumate, preferința pentru unele şi dezinteresul pentru altele, modul de obținere a lor, modul de pregătire culinară, ritualul şi ambianța în care sunt consumate, modul de păstrare etc. conturează comportamentul alimentar definit pe fondul instinctului alimentar ce însumează o mulțime de acte reflexe. Între acestea, unele sunt înnăscute (foame, sațietate, refuz, vomă), iar altele sunt dobândite. Când ***„ne lasă gura apă"*** *de poftă, prin condiționare de experiența alimentară, apare reflexul (copilul învață treptat, când şi cum să mănânce). Intercondiționarea dintre reflexele înnăscute şi cele dobândite ne conduc la formarea deprinderilor alimentare.*

Alimentația omului este influențată de mediul geografic, de condițiile pseudo-climatice, de resursele naturale, de condițiile economice, sociale, culturale, religioase şi istorice. Pe nevoia ***„de potolire a foamei"***, *omul a grefat o serie de nevoi psihologice şi sociale, cum ar fi: schimbul de informații, extinderea relațiilor interpersonale, contactul afectiv interuman, marcarea unor evenimente etc.*

Unirea familiei în jurul mesei menţine şi dezvoltă comunicarea, susţinerea şi afecţiunea membrilor acesteia. Totodată, evenimentele importante (nuntă, botez, moarte etc.) adună în jurul mesei prieteni şi cunoscuţi, masa devenind astfel, locul în jurul căreia se leagă prietenii, se dezleagă neînţelegeri, se încheie afaceri etc. Deci, masa are un rol fundamental în viaţa personală, de familie, ca şi în viaţa socială.

Simbolistica legată de aliment, ca şi de actul mâncării lui este foarte bogată. În acest sens, sunt cunoscute precizările făcute în Biblie în decursul timpului: limitarea alimentelor numai la anumite tipuri de vegetale, apoi permisiunea pentru carne (rumegătoare cu copita despicată şi numai anumite păsări), notificarea evenimentelor când era permisă carnea etc.

Pentru că omul a făcut din aliment, din cele mai vechi timpuri, un mod de a-şi declara şi delimita interesele, de a impresiona – el, omul, a contribuit la sofisticarea alimentului, mergând până acolo încât acesta este total diferit, organoleptic şi nutritiv, de alimentul iniţial.

Se spune că regele Solomon folosea 12 bucătari care găteau, pe rând, câte o lună, iar în restul timpului cutreierau după rețete pentru masa regală. Mai mult chiar, împărații chinezi pedepseau cu moartea bucătarul care îndrăznea să repete o rețetă culinară în decursul unui an. În timp ce spartanii aveau mese simple, atenienii se bucurau de mese rafinate prin care urmăreau satisfacerea foamei, dar şi a unor plăceri sofisticate. După o lungă perioadă de sobrietate alimentară, perioadă în care şi-au extins teritoriul, romanii au trecut, treptat, la lux şi extravaganțe inclusiv culinare, stare care se pare că ar fi contribuit din plin la decăderea imperiului (Petronius în Satiricon descrie prânzul, care a rămas vestit în istorie, dat de Trimalcion, prietenilor săi).

Dezvoltarea tehnicii a dus la modificări importante şi în alimentația umană unde a sporit interesul pentru sortimente noi, rafinate, supraorganoleptizate, suprasalubrizate etc.

Având putința de a-şi produce alimentul după plăcere, omul l-a modificat după gustul său păstrând totuşi teama de microbii pe care acesta

i-ar putea transmite, motiv pentru care pasteurizarea şi sterilizarea au devenit metode curente în alimentație. În acest proces omul a pierdut din vedere faptul că, modificând alimentul, l-a sărăcit în aşa măsură încât el era total diferit de cum îl lăsase natura.

Astfel că, dacă la Facere alimentul prescris era numai cel proaspăt şi natural, astăzi am ajuns să mâncăm, cel mai adesea, alimente vechi, alimente moarte prin modificarea structurii lor în cadrul proceselor culinare, ***dar în termen de garanție!***

În acelaşi timp, morbiditatea a crescut, sistemele de sănătate sunt depăşite, cheltuielile pentru sănătate ating cifre inimaginabile şi oamenii caută în continuare remedii în loc să-şi schimbe atitudinea față de mâncare!

În dorința de a fi de folos semenilor mei, am încercat în cartea de față să prezint, şi să justific, o serie de sfaturi despre aliment şi alimentație. Acest lucru mi l-am permis numai atunci când eu mi-am schimbat alimentația, din

nefericire forţată de starea de sănătate, şi când am constatat că efectele sunt extraordinare.

Fără să greşesc, astăzi, după 25 de ani de muncă, pot afirma că, dacă oamenii ar mânca în mod corect, numărul paturilor de spital s-ar reduce la cel mult o treime din numărul existent actual. Obezitatea, cancerul, dislipidemiile, hipertensiunea, afecţiunile cardio-vasculare, reumatismul, guta, afecţiunile renale, tulburările glandulare etc. în cea mai mare parte a lor sunt secundare unei alimentaţii greşite - deci - acestea ar fi istorie! Şi ar mai fi multe de spus...

Dr. FLOAREA DAMASCHIN

ALIMENT-ALIMENTAȚIE

"Există boli care se tratează numai prin alimentație"

Hippocrate

Din nefericire, omul acordă atenție alimentației, apelează la regimuri alimentare, doar atunci când a pierdut mult din propria-i sănătate. *Deşi este o necesitate fundamentală, omul consideră alimentația corectă ca pe o corvoadă. Este foarte preocupat de grijile de fiecare zi, de modul cum să câştige mai mulți bani sau să-şi rezolve mai bine partea materială a vieții şi lasă pe ultimul plan starea de sănătate. Se dă puțină importanță meselor, calității acestora, programului de servire a lor, ba cel mai adesea masa are loc în grabă (vezi fast-food), în timpul mesei se discută afaceri, se face educația copiilor, soții îşi reglează "conturile" etc. Acestea sunt câteva motive pentru care mâncăm precipitat, mâncăm prea mult, digerăm prost, dormim prost şi în final ne stricăm sănătatea şi ne scurtăm zilele.*

Mâncarea înseamnă energie, energia noastră. Cum ne simțim și cum ne receptează ceilalți depinde de energia de care dispunem, iar această energie este produsul alimentației pe de o parte și al gândului pe de altă parte. Luând în discuție alimentația, calitatea și cantitatea energiei de care dispunem este dependentă de hrana pe care ne-o oferim.

*Alimentația omului modern se caracterizează prin opțiunea, adesea manipulată prin publicitate, spre produse din carne și preparate din carne, opțiune care are ca efect acordarea unui rol și unui loc secundar alimentației cu legume și fructe. Fred Allen spunea în 1934 că: **„Publicitatea constă în 85% confuzie și 15% comision”.***

*Medicina modernă dă vina pe proasta alimentație pentru o serie de boli numite **“boli ale civilizației”:** cancer, reumatism, cardiopatie etc. Civilizația a produs schimbări fundamentale în viața omului, dar structura și funcția tubului digestiv uman au rămas aceleași. Și astăzi, el este la fel ca cel al maimuțelor antropoide, în consecință și alimentația omului ar trebui alcătuită în primul rând din fructe.*

Edgar Cayce arată, în scrierile sale, importanța folosirii în hrana curentă a alimentelor ce caracterizează pământul, locul strămoşesc. Compoziția chimică a legumelor şi fructelor este complexă, foarte diferită de la o plantă la alta, dar foarte variată chiar şi în cadrul aceleiaşi specii. În acelaşi sens, condiționarea este dată de calitatea solului, climei, tehnologiei, culturii etc. Plantele sunt încărcate cu un anumit tip şi cu o anumită cantitate de energie solară care completează energia organismului uman. Politica actuală internațională privind integrarea mondială ar trebui să evite schimbarea obiceiurilor, schimbarea tradițiilor.

Alimentația bazată pe vegetale şi, mai ales, pe crudități a fost reintrodusă în terapie de medicul elvețian Bircher Benner. La baza teoriei lui stă ideea că, utilizând în hrană cruditățile folosim direct energia solară cuantificată în structurile speciale ale plantelor (fermenți, enzime, coloranți, aromatizanți etc.). Ea tezaurizează o serie de valori nutritive: minerale, vitaminice şi calorice care ajută organismul la creşterea, dezvoltarea, dar şi la dezintoxicarea sa. Sunt cunoscute de mii de ani şi recunoscute de

ştiința medicală a zilelor noastre, o serie de regimuri vegetale care dezintoxică organismul, care vindecă boli, uneori foarte grave.

Bolile, în majoritatea lor, sunt determinate de dezechilibrul acid-bază. Un bun echilibru bazic al mediului intern asigură o bună stare de sănătate, fizică şi mentală, toată viața.

Ştiința gastronomică a demonstrat, fără tăgadă, că alimentația noastră trebuie să fie 80% bazică şi numai 20% acidă. Dar, aşa cum mâncăm noi în mod obişnuit (fiert, amestecat crud cu fiert, nerespectarea orelor de masă, ciugulitul între mese etc.) – procentele sunt exact pe dos. Pentru realizarea raportului corect ar trebui să mâncăm zilnic cel mult o masă preparată termic, iar celelalte două ar trebui să fie crude (în situația în care mâncăm trei mese).

Alcalinitatea corpului se menține prin consumul regulat al fructelor şi legumelor (sub formă de sucuri, salate) - toate acestea intervenind în creşterea capacității imunitare a organismului.

Acidifierea organismului este dată de consumul cărnurilor, grăsimilor, zaharurilor, uleiurilor vegetale, cerealelor, pâinii albe, fulgilor de cereale, nucilor, orezului glasat, cărnurilor, alimentelor preparate prin fierbere şi prăjire.

Reziduurile alimentelor acide (alimentație bazată mai ales pe cărnuri) determină creşterea acidității în corp, creşterea acidității sângelui, creşterea greutății corporale şi, în final, are loc depunerea lor în articulații şi mucoase.

Hiperaciditatea obligă organismul la deturnarea metabolismului calciului pentru neutralizare (acizii în exces "fură" calciul din oase). Apar astfel, primele simptome, cariile dentare ce caracterizează hipocalcemia minoră. Într-un stadiu mai avansat aceasta devine majoră, iar clinic se poate înregistra spasmofilia, tetania, osteoporoza (însoțită adesea de fracturi osoase, determinate de traumatisme minore).

Vindecarea multor boli are loc printr-o întoarcere spre o hrană vitală (hrană vie), vegetariană, renunțarea definitivă la fumat şi

alcool, mişcare zilnică (la început pe distanțe mici, apoi mai lungi, în mod progresiv mărind timpul şi distanța), ca şi prin modificarea conceptului de viață, a modului de relaționare cu cei din jur.

Deci, alimentația este esențială, alături de alte aspecte ale stilului de viață, în menținerea unei bune stări de sănătate. Oricât de bun şi echilibrat nutritiv ar fi alimentul, asimilarea lui ca şi îndeplinirea funcțiilor lui este condiționată de atitudinea față de aliment şi față de masă.

SUNTEM CEEA CE MÂNCĂM

*"E mult mai plăcut
să spui adevărul
decât să-l asculți"*

Polemon

Omul este carne, sânge și energie și, la fel ca un automobil, funcționarea sa optimă este condiționată de calitatea combustibilului! Dacă un Rolls Royce va fi alimentat ca un Trabant, va avea urgent nevoie de reparații!

Celulele corpului nostru se reînnoiesc permanent și odată cu ele țesuturile, organele deci, întregul. Asupra perioadei de reînnoire totală a organismului cercetătorii mai au încă opinii divergente, astfel unii cred că reînnoirea are loc la 7 ani, pe când alții cred că aceasta se produce anual în proporție de 98%.

Materialele necesare schimbării sunt, în cea mai mare parte, alimentare. Deci, suntem ceea ce consumăm! De aici, se poate aprecia rolul extraordinar pe care îl joacă alimentația în păstrarea sănătății, ca și în recuperarea ei.

Organismul prelucrează hrana consumată, transformând-o în nutrienţi, ei fiind de fapt hrana celulară. Aceştia sunt reprezentaţi de vitamine, minerale, aminoacizi, glucoză, acizi graşi şi apă.

Digestia sau descompunerea hranei până la stadiul de nutrienţi este realizată de către enzime. Biochimic, ele sunt inductori şi catalizatori ai proceselor care se desfăşoară în micile reactoare, care sunt celulele! Enzimele acţionează specific, pe principii alimentare şi antagonic unele faţă de altele, în sensul că prezenţa uneia o poate împiedica pe alta să-şi desfăşoare activitatea.

*Lipsa de chef, de vitalitate, de energie, este de multe ori primul semn de perturbare a fiziologiei organismului, de imposibilitate a acestuia de a-şi reveni la normal. Această stare poate fi indusă atât de istovirea zilnică, dar mai ales de calitatea **„combustibilului"** folosit. Glicemia scăzută, buna dispoziţie, revenirea chefului de a râde, de a glumi, de a munci este foarte adesea legată de calitatea şi mai puţin de cantitatea mâncării.*

Pentru o bună stare, organismul trebuie să fie corect alimentat, dar în acelaşi timp trebuie să beneficieze şi de o corectă digestie, circulaţie şi de reacţii biochimice optime – toate, în final, condiţionând cantitatea şi calitatea energetică realizată.

Deci, o bună masticație, o bună digestie gastrică, intestinală, calitatea secrețiilor hepatice şi pancreatice sunt factori foarte importanți în absorbția adecvată a nutrienților.

Deşi se cunosc câteva sute de enzime, trei sunt esențiale pentru urmărirea procesului de digestie: ptialina, acidul clorhidric şi pepsina.

Ptialina este secretată numai la nivelul cavității bucale, calitatea şi cantitatea ei fiind condiționată de calitatea alimentului, apetit, masticație, stare psihică şi calitatea mediului în care se desfăşoară masa. Dulciurile se metabolizează în cea mai mare parte în gură sub acțiunea ptialinei. Digestia lor gastrică şi intestinală este redusă, comparativ cu digestia bucală, motiv pentru care se recomandă mestecatul îndelung.

Acidul clorhidric acționează precum enzimele fără a avea structura acestora. El este responsabil de digestia grăsimilor şi de predigestia proteinelor, pe când pepsina este o enzimă specifică exclusiv pentru digerarea proteinelor. Aceste principii active sunt secretate la nivel gastric, cantitatea şi calitatea lor fiind condiționată, în principiu, de aceeaşi factori ca şi secreția de ptialină.

Transformată astfel, hrana trece în intestinul subțire unde celule specializate continuă procesul și declanșează absorbția nutrienților. Odată trecuți în sânge, aceștia sunt folosiți pentru refacerea scheletului, mușchilor, sângelui etc., din acest proces rezultând și resturi metabolice.

Resturile metabolice sunt eliminate pe cale respiratorie, prin piele (transpirație), prin urină și fecale. Dacă una din cele patru etape ale nutriției (digestia, absorbția, metabolizarea, eliminarea) este defectuoasă, toate celelalte etape sunt afectate. Se produce o reacție în lanț, tradusă prin unul sau mai multe dintre următoarele simptome: gură neplăcut mirositoare, balonare, arsuri epigastrice, dureri de stomac, diaree, constipație, modificări ale greutății (obezitate sau slăbire) insomnie, depresie, dureri de cap, lipsă de energie, tensiune nervoasă, tegumente și păr terne, fără strălucire, unghii pătate care se rup ușor etc.

MASA ESTE VIAŢĂ

„Dimineaţa să mănânci regeşte,
la prânz negustoreşte,
iar seara ca un cerşetor"

proverb chinez

Una dintre greşelile majore şi, prin frecvenţă, considerată comună, este aceea că la mese, atunci când se adună familia, se discută afaceri şi probleme dificile – cel mai des cu caracter conflictual – stare în care secreţiile digestive sunt perturbate, iar atenţia faţă de masă scade până la a fi total neglijată, rămânând prezentă starea de agitaţie şi durerea epigastrică.

Omul contemporan mănâncă prea mult pentru că îşi dilată stomacul încă din copilărie, pentru că gustul alimentelor este modificat în scopul satisfacerii plăcerii în defavoarea calităţii nutritive şi pentru că este permanent stresat, stare care îi disturbă atenţia de la actul alimentar.

O observaţie extrem de interesantă a fost făcută în mănăstiri. Călugării, a căror hrană este foarte simplă şi aleasă după principii nesofisticate, au ca şi ţăranii noştri o imunitate remarcabilă în privinţa bolilor digestive, cardiovasculare şi nervoase.

Acest fenomen poate fi explicat numai prin faptul că ei mănâncă în linişte, fără grabă, mestecând alimentele foarte bine şi lipsindu-se de combinații nejustificate nutritiv.

1. Momentul aşezării la masă poate fi adesea la fel de important ca şi conținutul mesei.

2. La masă, încercați să fiți veseli, să alungați toate gândurile negative. Dacă sunteți foarte obosiți, nervoşi sau supărați amânați masa sau renunțați la ea până vă calmați. Când mâncați aduceți-vă în minte permanent acest scop esențial, lăsați la o parte alte discuții şi îndepărtați gândurile care vă frământă.

*3. Păstrați tăcerea în timp ce mâncați. Meditați asupra aspectului sacru al alimentelor. Aduceți-vă aminte ce ne spuneau bunicii şi străbunicii când ne aşezau la masă: **"închină-te, aşează-te, taci şi mănâncă, masa e sfântă"**.*

4. Bârfa la masă duce la îngrăşare. Adesea este mai rău ceea ce iese din gura omului decât ceea ce intră în ea.

5. Spălați-vă mâinile înainte de a vă aşeza la masă. Mâinile sunt adesea purtătoare de mulți microbi aducători de boală. Cercetările au demonstrat că pe fiecare centimetru pătrat de

palmă se găsesc aproximativ 50 000 de germeni şi că numai jumătate dintre ei sunt eliminați prin spălarea mâinilor timp de şase minute.

6. *Poziția la masă trebuie să fie cu spatele drept şi fără încrucişarea picioarelor (digestia va fi mult mai bună).*

7. *Dacă mâncați în poziție culcată, vă deranjați toate funcțiile digestive şi, pe deasupra, riscați să vă înecați cu alimentele înghițite.*

8. *Servirea mesei în fața televizorului este contraindicată. Observați-vă! Atunci când mâncați în fața televizorului, vorbiți sau citiți, pierdeți controlul consumului alimentar atât din punct de vedere al cantității şi calității, cât şi din punctul de vedere al actului sacru al hrănirii.*

9. *Deci, mâncați în linişte, mestecați bine (între 20-40 de ori fiecare bol alimentar) până ce alimentul se transformă într-o pastă. Aceasta trebuie înghițită fracționat (lăsați furculița din mână după fiecare îmbucătură).*

10. *Mâncați doar ceea ce vă place, chiar dacă eşuați să faceți plăcere cuiva. În acest mod, vă veți păstra o bună formă digestivă (secrețiile tubului digestiv vor fi optime pentru digerarea mâncării consumate).*

11. *Dacă veți mânca numai când vă este foame (mai puțin sau deloc de poftă) şi dacă veți mesteca foarte bine mâncarea, sigur veți avea o bună stare postprandială (după servitul mesei), veți observa că lipseşte acea stare de greutate, de lene, care să vă împingă la pat sau chiar la somn.*

12. *Serviți mâncarea în porții mici şi fără supliment, altfel riscați să vă păcăliți şi să deveniți supraponderali.*

13. *Cantitatea optimă de alimente servite la o masă trebuie să fie de aproximativ 125 grame. Se asigură astfel o bună stare post-digestie.*

14. *Fiecare produs natural este încărcat cu energia locului în care creşte. Deci, sănătatea dumneavoastră este condiționată şi de consumul produselor caracteristice locului în care trăiți, în detrimentul celor importate.*

15. *În timpul mesei, temperatura alimentelor trebuie să fie apropiată de cea a corpului uman în vederea protejării danturii, stomacului, ca şi a altor organe.*

16. *Încercați să respectați orele de masă. Ultima masă trebuie să fie înainte de ora 20, astfel încât până la culcare să treacă 2-3 ore.*

Ideal ar fi ca servitul mesei să se facă înainte de apusul soarelui, deoarece după acest moment organismul intră într-o altă etapă a metabolismului, diferită de cea anterioară (creşte anabolismul).

17. *Între mesele de bază evitaţi să consumaţi alte alimente, însă, dacă senzaţia de foame este foarte puternică, serviţi numai fructe sau legume (mestecate încet pentru a fi savurate).*

18. *Cântăriţi-vă doar o dată pe săptămână. Spălaţi-vă pe dinţi după fiecare masă conştientizând că este GATA cu îngurgitarea altor alimente până la următoarea masă!*

19. *Evitaţi mestecatul **"în neştire"** al gumei, atât de preaslăvită în clipurile publicitare. Ea măreşte secreţia salivară care are un pH bazic. Aceasta ajunge să crească la 2-5 litri/zi faţă de normal (1,5 litri/zi), apoi, indirect, modifică digestia gastrică prin modificarea calităţii sucului gastric, care în mod normal are un pH acid.*

20. *Mâncarea se amestecă cu linguri de lemn şi întotdeauna spre stânga (sensul vieţii). Lemnul este cea mai bună materie primă, are*

proprietăți de autoregenerare şi la scufundarea în mâncarea fierbinte îşi păstrează nemodificată structura interioară.

***21.** Este demonstrat că în tubul digestiv se absorb numai alimentele cu structură levogiră, cele dextrogire sunt supuse unei complexe transformări chimice înainte de a fi absorbite.*

***22.** Dacă preparați mâncarea prin amestecare cu mixerul, asigurați-i o perioadă de pauză în care să se "liniştească mişcarea de rotație", altfel, când veți consuma alimentele respective veți prelua digestiv această mişcare, această nelinişte care este nefavorabilă digestiei.*

***23.** Pregătiți mâncarea gândindu-vă cu dragoste şi bucurie la ea, astfel o veți încărca energetic şi îi veți ajuta pe cei dragi cărora le-o oferiți.*

ANOTIMPURILE ŞI HRANA ADECVATĂ

„...furnica...îşi pregăteşte de cu vară hrana ei şi îşi strânge la seceriş mâncarea”

Pildele lui Solomon (6:6-8)

Adevărata sănătate este reprezentată de echilibrul armonios dintre microcosmosul intern şi macrocosmosul extern. Asupra acestui punct de vedere, medicina tradițională chineză face recomandări foarte serioase. În acest sens trebuie avut în vedere că:

24. *Primăvara sunt recomandate în special alimentele dulci față de cele acre, pentru a hrăni splina. Ficatul este asociat cu primăvara, el guvernează scurgerea şi descărcarea liberă a energiei şi a sângelui. Mâncatul în exces, ca şi consumul multor acrituri duce la blocarea curgerii normale a energiei şi a sângelui.*

25. *Vara, inima este plină, iar rinichii sunt goliți de energie. Prin urmare, hrana trebuie să fie uşoară, digerabilă. Se vor evita alimentele grase, dure, greu de digerat, care pot creşte*

căldura sângelui. Sunt recomandate cruditățile, semințele-boabe, legumele şi fructele hrănitoare, lichidele aflate la temperatura camerei şi, mai rar, cele răcite (vor fi evitate cele cu gheață sau răcite la temperaturi scăzute care pot deregla splina şi stomacul, dar mai ales rinichii).

26. *Toamna, vor fi evitate băuturile în cantitate mare şi foarte reci, ca şi cruditățile în exces. Consumul fructelor specifice anotimpului (mere, pere, prune) aduc un plus de nutrienți necesari echilibrului energetic hepatic şi splenic.*

27. *Iarna, este considerat ca fiind anotimpul de înmagazinare şi de reparații, aşa că acum sunt permise cărnurile (100 grame de 2-3 ori pe săptămână), ca şi cantitățile mici de alcool. Alimentele şi băuturile sunt mult mai uşor digerabile dacă sunt calde.*

28. *În perioadele umede sunt recomandate produsele acre şi condimentate, pe când în perioadele calde şi secetoase sunt recomandate alimentele dulci deoarece ele cresc umezeala în organism.*

ŞTIAŢI CĂ FOCUL OMOARĂ HRANA?

„Este greu sau chiar imposibil
de găsit un remediu pentru răul săvârşit"

Homerus

Sunt studii epidemiologice care aduc date importante cu privire la importanța tehnicilor gastronomice în păstrarea sănătății. Medicina tradițională chineză consideră că o hrană parțial tratată termic este mult mai accesibilă organismului decât hrana bine fiartă (coaptă, friptă) şi mai ales reîncălzită.

Mult acuzata „*lipsă de timp*" face din multe gospodine mame de sâmbătă, în sensul că se găteşte o dată pe săptămână. Mâncarea este bine tratată termic, este păstrată la frigider (unde se îmbogățeşte în nitrați – cu efecte deosebit de negative asupra sângelui), încălzindu-se la masă, astfel că de fiecare dată ea îşi pierde din proprietățile hrănitoare.

29. *Introducerea în organism a alimentelor preparate cu ajutorul focului (oricare ar fi natura lui) declanşează imediat (în maximum 10 minute) o reacție de autoapărare,*

asemănătoare cu cea întâlnită în bolile infecţioase (cresc limfocitele la peste 10 000/mm^3 timp de 3-4 ore în funcţie de calitatea alimentelor consumate).

30. *Enzimele, considerate elixirul vieţii, se distrug la temperaturi între 45-55 grade Celsius. De aceea, orice mâncare preparată bine cu ajutorul focului este, de fapt, o **"hrană moartă"**.*

31. *Vitamina B1 este termolabilă, ea este distrusă aproape în totalitate prin procesele termice. Dar şi prin expunerea la soare a alimentelor se pierd o serie de vitamine, cum ar fi B_2 şi B_6.*

32. *Pentru menţinerea sănătăţii crudităţile trebuie să reprezinte 80% din totalul alimentelor consumate într-o zi.*

33. *Experienţa zilnică a fiecăruia dintre noi demonstrează că mesele vegetale (formate din crudităţi) necesită un aport cantitativ mai mic faţă de cele în care alimentele sunt pregătite termic.*

34. *Este ideal să începeţi orice masă cu crudităţi ("**hrana vie**") şi este minunat dacă păstraţi un timp de cel puţin 30 minute înainte de a consuma alimente tratate termic.*

35. *Muşchii sunt cei mai receptivi la realimentare, după un efort fizic, dar şi în stare de oboseală psihică. Fructele, sucul din fructe proaspete, băuturile energizante sunt mult mai bine tolerate şi mai cu folos pentru organism față de „**friptura cu cartofi şi salată sau altă mâncare trecută prin foc**".*

36. *După consumul alimentelor pregătite termic trebuie evitat consumul crudităților. Mărul sau orice alt fruct consumat la sfârşitul mesei este contraindicat întrucât îşi pierde calitățile naturale, dezvoltă fermentație şi perturbarea profundă a digestiei (bolboroseala intestinelor, râgâiala).*

37. *Cuptorul cu microunde modifică structural moleculele alimentelor preparate conducând, astfel, la deteriorări profunde ale stării de sănătate, manifestate prin nervozitate, insomnie, insatisfacție etc.*

38. *Alimentele fierte, fripte sau pregătite pe grătar sunt mai bine suportate decât cele prăjite, deoarece acestea sunt saturate în grăsimi şi se absorb greu.*

De asemenea, ele necesită un efort secretor major din partea ficatului, vezicii biliare, a pancreasului și a intestinelor.

În concluzie, alimentele prăjite sunt mult mai indigeste (deci, atenție la cartofii prăjiți!).

39. *Prin păstrarea în apă ca și prin procesele termice serioase, încălziri și reîncălziri repetate, cantitatea de vitamina C, conținută în vegetale, ajunge să fie distrusă aproape în totalitate. De exemplu, prin fierberea cartofilor se distruge până la 90%, iar prin fierberea verzei se distruge mai mult de 60% din conținutul acestora în vitamina C.*

40. *S-a demonstrat că apa de fierbere ia aproape tot magneziul din varză și măcriș și 2/3 din cel aflat în spanac.*

41. *Fierul diminuează în alimentele fierte în exces ca și în cele mărunțite bine înaintea procesului culinar. Cartofii fierți în coajă ca și folosirea culinară a sosului sau a zemii rezultate în urma prelucrării lor, cresc aportul de fier.*

42. *Alimentele pregătite în vase de aluminiu, ca şi în hârtie de aluminiu, sunt nocive mai ales pentru organismul care suferă de boli cronice - cum ar fi hepatita.*

43. *Aluminiul contribuie la deteriorarea funcționării generale a organismului. Pe de o parte atacă în special ficatul şi perturbă eliminarea acidului uric la nivel renal, iar pe de altă parte se depune la nivelul unor structuri ale sistemului nervos, fiind acuzat că ar favoriza declanşarea bolii Alzheimer. Bolnavii cu Alzheimer au niveluri ridicate de aluminiu în creier.*

CE AR TREBUI SĂ ȘTIM DESPRE GLUCIDE?

„...mergi la albină și vezi cât e de harnică și ce lucrare iscusită săvârșește. Munca ei o folosesc spre sănătate și regii și oamenii de rând. Ea e iubită și lăudată de toți, deși e slabă în putere, dar e minunată cu iscusința."

Pildele lui Solomon (6:8)

Energia este rezultată din procesul *arderii* alimentelor consumate la nivelul fiecărei celule unde are loc preluarea unor substanțe utile și eliberarea altora inutile. Fără suficientă energie acest proces se desfășoară greoi, insuficient sau segmentar, cu repercusiuni imediate sau tardive asupra sănătății.

Energia este depozitată în corp sub trei forme:

- glucoză – formă foarte ușor utilizabilă, este rapid disponibilă, se găsește în sânge, este în cantitate limitată;

- glicogen – formă relativ ușor de utilizat în situația scăderii glucozei din sânge, este depozitat în ficat și mușchi, se aseamănă structural cu amidonul;

- grăsime – formă sub care se stochează o cantitate mare de energie greu de eliberat în cazuri de urgență.

Făcând o analogie cu ceea ce ne lipseşte cel mai adesea – banii:

- glucoza din sânge ar fi banii lichizi, disponibili imediat pentru orice fel de plată;
- glicogenul stocat în ficat şi muşchi ar putea fi comparat cu contul curent, cardul;
- grăsimea ar reprezenta depozitul bancar pe termen lung, deci accesul în *plăți urgente* este limitat, iar folosirea lui presupune pierderi importante.

Sursele de glucide sunt reprezentate de: carbohidrați, grăsimi şi proteine. Proporția dintre aceste surse dau valoarea energetică, slabă sau bună, a alimentelor consumate.

Cantitatea de energie eliberată prin ardere metabolică este de:

- 4,1 calorii pentru un gram de carbohidrați;
- 9,3 calorii pentru un gram de grăsimi;
- 4,1 calorii pentru un gram de proteine.

Nevoia energetică este influențată de vârstă, de sex, de activitatea fizică, de

cantitatea de alimente consumate, de starea de sănătate, de starea fizică (sarcina suprasolicită nevoia calorică), de condițiile de mediu (frigul suprasolicită organismul), etc.

În medie, un adult care desfăşoară muncă uşoară consumă aproximativ 3200 de calorii (o calorie reprezentând cantitatea de căldură necesară pentru ridicarea temperaturii unui gram de apă cu un grad), cea mai mare parte a lor fiind adusă de glucide. Din acestea, 1600 sunt necesare metabolismului bazal, 600 sunt necesare travaliului muscular curent (mers, gestică, postură, etc), 200 sunt necesare digestiei iar diferența este necesară pentru activitatea fizică desfăşurată (munca efectivă).

Pentru o muncă medie (mecanic, şofer, bucătar, etc) nevoia creşte la 900 - 1400 de calorii iar pentru o muncă grea (mineri, tăietori de lemne, spărgători în piatră, aviatori, militari, drumari etc), nevoia creşte la 1400 – 1500 de calorii.

***44.** O linguriță de ulei este echivalentul a două lingurițe de zahăr. Atenție, deci, în regimurile de slăbire unde majoritatea consideră că reducerea pâinii este suficientă. Consumul salatelor cu mult ulei ca şi al grăsimilor, în timp, produce aceleaşi dezechilibre.*

45. *Carbohidrații se găsesc în cantități mari în pâine şi în produsele de patiserie, în orez şi în cerealele folosite la micul dejun, cartofi, fructe uscate, fructe proaspete, fasole, mazăre, soia, miere şi altele.*

46. *O sursă specială de carbohidrați o constituie zahărul – care este cel mai bogat din acest punct de vedere, dar care este steril nutritiv (este glucoză aproape 100%) şi deci puțin recomandat în alimentație. Din păcate, el este destul de mult folosit!*

47. *Glucoza este singurul nutrient care furnizează aproape instantaneu energia, cea care ne ajută să ridicăm din umeri, să stăm picior peste picior...*

48. *Alimentele care se digeră rapid sau moderat au indicele glicemic peste 50%, pe când cele care se digeră lent (proteinele şi grăsimile) au indicele glicemic sub 50%.*

49. *Produsele din făină albă, orezul alb, maltoza şi glucoza au indicele glicemic de 100%.*

50. *Bananele, orezul brun, morcovii, porumbul, mango-ul, tărâțele de ovăz, păstârnacul, cartofii, strugurii – au indicele glicemic cuprins între 80-100%.*

51. *Lactoza, fasolea albă, portocalele, mazărea, cartofii crocanți au indicele glicemic cuprins între 50-80%.*

52. *Merele, lintea, laptele, piersicile, perele, pâinea de secară şi din făină integrală, iaurtul au indicele glicemic cuprins între 30 şi 50%.*

53. *Untul, brânza, ouăle, peştele, fructoza, grepfrutul, legumele verzi, carnea, alunele, prunele, fructele de mare, păstăile de soia au indicele glicemic sub 30%.*

54. *Digestia carbohidraților este condiționată de complexitatea lor. De exemplu, un cartof are nevoie pentru digestie de circa 3 ore, în schimb, ciupercile au nevoie de 1-2 ore.*

55. *Carbohidrații sunt uşor digerabili când sunt asociați numai cu alți carbohidrați şi cu grăsimi.*

Bucurie, plăcere şi câtă durere ... dulciurile

Adesea "ne înveselim ziua" cu *un dulce* din comerț sau pregătit cu multă trudă în bucătărie. Dar, chiar avem nevoie de aşa ceva ? Am putea oare să-l înlocuim cu un fruct ? Întrebări care dispar în fața unei savarine, ecler, diplomat... aşa că adesea tragem ponoasele: obezitate, dislipidemii, varice, hemoroizi, hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, tulburări de memorie, tulburări de văz şi auz etc.

Foarte des, în astfel de studii, medicul îşi începe prescripția cu: "FĂRĂ DULCIURI şi FĂRĂ SARE!". Începem să ne plângem că este greu, este imposibil etc. Măsurile trebuiau luate cu mult înainte şi prima măsură este **informaţia**.

Dacă omul s-ar fi mulțumit cu alimentele, aşa cum le-a lăsat Dumnezeu, de multe suferințe ar fi fost ferit!

56. *Mierea, cu toate produsele adiacente ei, este de neegalat. Are un conținut de 70-85% glucide (glucoză şi fructoză), aminoacizi liberi, proteine, elemente minerale, vitamine, enzime, arome, polen, ceară etc.*

57. *Mierea de albine, polenul, păstura sunt* ***alimente-medicament*** *mai ales în reabilitarea florei intestinale cu efecte imediate (restabilirea tranzitului corect) şi tardive, care vor duce la reîntinerirea organismului şi la îndepărtarea multor suferințe.*

58. *Mierea are structură complexă (levogiră şi dextrogiră), pe când zahărul rafinat are numai structură dextrogiră. Ea asigură un nivel echilibrat al glicemiei față de zahăr care, având numai o formă structurală (dextrogiră) şi fiind steril din punct de vedere nutritiv, se metabolizează* ***"cu grămada"****!*

59. *Cel mai bun aliment dulce îl constituie mierea şi zahărul nerafinat (zahărul roşu). Se recomandă ca de două, trei ori pe săptămână să se consume 3-4 lingurițe de miere pentru a favoriza procesele de fermentație normală din sistemul digestiv.*

60. *Polenul, unul din cele mai de preț daruri ale naturii, conține tot ceea ce îi trebuie organismului pentru viață. Are proprietăți nutritive şi energetice conținând printre altele şi o substanță care accelerează creşterea, are proprietăți antibiotice şi stimulează din plin sinteza hemoglobinei.*

61. *Păstura (polen conservat) este un produs terapeutic mai valoros decât polenul. Administrat după mese în doze de 10-15 grame pe zi stimulează organismul, îi crește rezistența față de diverse afecțiuni, ajută la refacerea proceselor metabolice deteriorate.*

62. *Lăptișorul de matcă este neegalat în ceea ce privește efectele spectaculoase pe care le are asupra creșterii și înmulțirii celulelor. Este utilizat în orice tip de afecțiune internă și externă.*

63. *Nevoia de glucide este de 55-65% din rația calorică zilnică.*

64. *Zahărul oferă total și rapid 4,1 calorii pentru fiecare gram consumat și metabolizat, dar este total lipsit de nutrienți, altfel spus este steril nutritiv, deși este bogat caloric. Din acest punct de vedere, seamănă cu alcoolul.*

65. *Zahărul alb rafinat induce hiperaciditate și insensibilitate emoțională atunci când este introdus constant în alimentația copiilor.*

66. *Conținutul în glucide a produselor de zahăr în amestec cu fructele (dulceață, magiun) este de 60-75%, o parte dintre acestea fiind naturale, provenite din fructe.*

67. *Produsele din zahăr şi seminţe oleaginoase au între 40-60% glucide. Sunt bogate în grăsimi, substanţe minerale, vitamine hidrosolubile, material fibros, fitaţi etc.*

68. *Produsele din zahăr în amestec cu cacao (creme, ciocolate) au o cantitate importantă de teobromină (1-2%), substanţă care are efect asupra inimii şi sistemului nervos.*

69. *O parte din zahărul consumat se transformă în glucoză, iar o altă parte se transformă în trigliceride (grăsimi care au structură diferită de a colesterolului), substanţe inductoare ale bolilor de inimă.*

70. *Îndulcitorii artificiali (aspartam, zaharină, sorbitol) sunt compuşi chimici nenaturali pe care organismul uman îi percepe ca substanţe străine şi agresive şi care, mai mult, perturbă digestia tuturor alimentelor ingerate odată cu ei. De asemenea, ei cresc cantitatea de alimente consumate în vederea menţinerii unui nivel crescut al glicemiei.*

71. *Îndulcitorii artificiali au o serie de efecte adverse în organism. Astfel, în afară de*

hiperaciditate, este demonstrat că zaharina induce cancerul, iar aspartamul modifică nivelul substanţelor din creier, tulburând astfel atât starea de veghe cât şi starea de somn a organismului.

72. Aspartamul (îndulcitorul băuturilor răcoritoare) conţine fenilalanină, un aminoacid care, fiziologic, se transformă în tirozină, dar la copii acest proces se desfăşoară mai lent (copii sunt mari consumatori de sucuri) inducând astfel importante tulburări la nivelul creierului şi al sistemului nervos, în general.

73. Diminuarea zahărului din consumul curent este o idee foarte bună, dar înlocuirea lui cu îndulcitori este o alternativă nesănătoasă. Soluţia sănătoasă este să schimbăm felul de mâncare nesănătos - ***versiuni sănătoase ale mâncărurilor nesănătoase*** *(fructe în locul prăjiturilor cu aspartam sau zaharină!).*

CE AR TREBUI SĂ ŞTIM DESPRE GRĂSIMI?

"Poţi să te lipseşti de ceea ce ai încetat a mai dori"
Seneca

Sunt surse majore de energie, sunt *banca noastră energetică* şi cărăuşul specializat în transportul vitaminelor liposolubile (A, D, E şi K). Reprezintă *„pelerina noastră de ploaie"* pentru că, prin rolul pe care îl au la nivelul pielii, protejează organismul şi îl fac impermeabil.

Grăsimile consumate, după absorbţie, se transformă în cea mai mare parte, tot în grăsimi. Consumate în exces, ele exercită efecte dăunătoare asupra organismului.

Sursele importante ,pentru grăsimi sunt reprezentate de: carne şi produsele din carne, uleiurile, margarina sub toate formele, laptele gras şi produsele grase, obţinute din acesta.

În funcţie de sursă şi de prelucrarea culinară, grăsimile, sunt mai mult sau mai puţin bogate în acizi graşi nesaturaţi (sunt cei mai favorabili pentru sănătate).

Acțiunea lor asupra enzimelor este foarte redusă, astfel încât, ele pot fi combinate cu carbohidrații sau cu proteinele, fără să producă probleme semnificative.

Lipidele crescute scad motilitatea intestinală ducând la un contact prelungit cu suprafața absorbantă pe de o parte, iar pe de altă parte, acizii grași liberi se asociază cu calciul și formează săruri insolubile care sunt eliminate.

74. *Nevoia de grăsimi a organismului este de 20-30% din rația calorică zilnică.*

75. *Grăsimile animale au în structură acizi grași saturați, dar și mono și polinesaturați cu efecte deosebite în fiziologia organismului uman. Procentajul acizilor grași polinesaturați este important în seu – 2-3%, unt – 40%, untură – 15% și untura de pasăre – 24%. Este important ca acestea să fie lipsite de aditivi.*

76. *Acizii grași polinesaturați intră în structura acidului arahidonic care este precursorul prostaglandinelor (care intervin în controlul durerii), a trombostopului și a altor substanțe cu roluri importante în metabolism.*

77. *Alimentele cu conţinut crescut în acizi graşi nesaturaţi interferă mai puţin absorbţia calciului decât cele bogate în acizi graşi saturaţi.*

78. *Uleiurile vegetale sunt benefice pentru conţinutul lor în acizi graşi nesaturaţi care îi lipsesc organismului uman şi care trebuie aduşi prin alimentaţie. Aceştia influenţează valorile colesterolului şi trigliceridelor din sânge, scăzând riscul de afecţiuni cardio-vasculare.*

79. *Uleiurile din germeni de porumb şi soia sunt bogate în acizi graşi nesaturaţi (oleic, linoleic şi linolenic) ca şi în cantităţi crescute de vitamină E şi A.*

80. *Uleiul de porumb poate provoca probleme în procesul de digestie la persoanele cu grupa sanguină AII.*

81. *În general, pentru salate, uleiurile extrase prin presare la rece sunt mult mai sănătoase întrucât prelucrarea lor este ceva mai simplă în comparaţie cu uleiurile rafinate.*

82. *Încingerea uleiurilor presate la rece duce la pierderea acizilor graşi şi a vitaminelor liposolubile, indispensabile organismului.*

83. *Refolosirea uleiului în care au fost prăjite alimente, din spirit de economie, reprezintă o gravă greşeală gastronomică.*

84. *Pentru o sănătate bună consumaţi mai puţine grăsimi arse şi mai puţin amidon, deci aplicaţi regula: fără prăjeli, fără pâine albă, fără prea multă patiserie.*

CE AR TREBUI SĂ ŞTIM DESPRE PROTEINE?

„Pentru a putea trăi o viață care ți-a fost dăruită eşti dator s-o meriți, ca om şi ca neam, în fiecare clipă."

Nicolae Iorga

Proteinele sunt cărămizi structurale, dar şi energetice. Deşi valoarea lor energetică este egală cu a glucidelor, rolul lor energetic este secundar acestora din mai multe motive. Unul dintre aceste motive constă în faptul că proteinele necesită un timp lung de digestie, între 4 şi 12 ore, iar după absorbție, participă la construcția şi reconstrucția organismului, surplusul de aminoacizi transformându-se în glucoză şi apoi în energie.

85. *Carnea de porc rămâne într-un stomac **foarte sănătos** 8-10 ore, carnea de pasăre – 5-7 ore, iar peştele – 4-6 ore, dar cei mai mulți dintre noi avem stomacul într-o jalnică stare de funcționare!*

86. *Digestia proteinelor este lentă întrucât ele necesită o triplă acțiune enzimatică: mai întâi acțiunea acidului clorhidric, apoi acțiunea pepsinei şi mai apoi, acțiunea combinată*

a celor două. Digestia proteinelor, lentă şi condiționată de combinațiile alimentare, este adesea imprevizibilă. În acest sens, asocierea carbohidraților cu proteine este devastatoare pentru organism (de exemplu: cartofi cu carne, paste cu carne, pâine cu lapte etc.).

87. *Pentru o digestie facilă, proteinele se pot asocia numai cu alte proteine şi cu grăsimi.*

88. *Nevoia proteică este de 10-15% din rația calorică zilnică.*

89. *Proteinele sunt componente structurale esențiale, specifice țesuturilor, hormonilor şi enzimelor. Hormonii şi enzimele sunt structuri ce condiționează starea de normalitate fizică şi psihică a organismului uman. Țesuturile sunt şi ele structuri fundamentale, dar care pot intra* **într-un** *sistem de autoconsum atunci când cantitatea de glucide consumate (carbohidrați) este redusă pe termen lung.*

90. *Proteinele sunt singurele structuri foarte sărace în apă (toate celelalte conținând până la 80% apă). Pe de altă parte,. digestia proteinelor necesită cea mai mare cantitate de apă. Pentru* ***„a-şi potoli setea"*** *proteinele absorb apa din celule. Aceasta este şi explicația pentru dificultatea pierderii în greutate prin regimurile hipoproteice urmate pe termen scurt.*

AM FOST PROGRAMAȚI PENTRU DIGESTIA CĂRNII?!

„Omul este o frânghie întinsă între animal și supraom, o frânghie deasupra unei prăpăstii"

Friedrich Nietzche, 1885

În *Facerea*, capitolul I, versetul 29, Biblia precizează că Divinitatea a indicat expres pentru hrana omului numai alimentația vegetală: *„Iată, vă dau toată iarba ce face sămânță de pe toată fața pământului și tot pomul ce are rod cu sămânță în el. Acestea vor fi hrana voastră!"*. Este perioada în care vârsta oamenilor se apropia de 1000 de ani (Matusalem a trăit 969 de ani). Chiar înainte de Potop (care a fost trimis ca urmare a neascultării) Dumnezeu stabilește: *„... pentru că sunt numai trup, zilele lor să fie de 120 de ani"* (capitolul 6, versetul 3). Este perioada în care Dumnezeu schimbă alimentația omului astfel: *„Tot ce se mișcă și ce trăiește să vă fie de mâncare; toate vi le-am dat, ca și iarba verde fără carne cu sângele ei, în care e viața ei."*(capitolul 9, versetul 3, 4).

Sfântul Pavel în *„Epistola către Romani"* capitolul 14 (20,21) sfătuiește: *„Ferește să strici*

pentru mâncare, lucrul lui Dumnezeu ... bine este să mănânci fără carne, nici să bei vin ...”

Judecând, dacă ne este permis, putem spune că omul este făcut să aibă o alimentație fără carne. Couvier, creatorul anatomiei comparate, arată că: hrana naturală a omului trebuie să fie bazată pe cereale, fructe, rădăcini şi legume. Alimentația cu „*cadavre*” este contrară firii omeneşti, instinctului său, structurii anatomice şi fiziologice a omului. În susținerea acestei afirmații, el ca şi alți cercetători aduc următoarele precizări despre carnivore care, față de om, au:

- intestinul de 5 ori mai scurt, iar suprafața internă a acestuia este netedă şi fără vilozități;
- ficatul mai mare şi capabil să filtreze veninurile conținute în carnea consumată;
- măselele zimțate;
- saliva acidă;
- secreția gastrică cu un pH mult mai scăzut;
- ghearele şi incisivii mari şi adaptați pentru sfâşiere;
- temperament agresiv.

Deci, anatomia şi fiziologia noastră este departe de a fi pregătită să digere carnea. În schimb, omul se aseamănă, digestiv, foarte mult cu ierbivorele.

Se ştie că animalul care trebuie să moară, în teroarea care-l cuprinde, secretă o enormă cantitate de adrenalină, care rămâne în cadavrul animalului, producând dezastre metabolice consumatorului cărnii. Sunt autori care susțin că alături de adrenalină, carnea animalului este încărcată şi cu o substanță numită hormon al morții. Acesta este asimilat adrenalinei de alți cercetători.

Prin studii comparative între carnivori şi vegetarieni, s-a demonstrat că există o legătură indubitabilă între teama de moarte şi consumul de carne.

Peste 50 de ani am fost sfătuiți să mâncăm carne pentru că numai astfel vom fi sănătoşi, motiv pentru care ne „*îndopăm*" copiii încă de la 5-6 luni, nețināând seama de refuzul lor. Cu timpul le stricăm reflexele şi, bieții de ei, încep să ceară carne! Se spune că numai prin carne aducem în organism proteine de calitate superioară, dar uităm că elefantul este vegetarian şi şoarecele carnivor!

Un gram de proteină animală eliberează, teoretic 4,1 calorii, dar, practic, consumă mai multă energie decât eliberează, întrucât în procesul de digestie este nevoie ca proteina

specifică să fie metabolizată până la aminoacizi şi aceştia să se recombine în proteina specifică omului. În schimb, dacă vom consuma alimente bogate în aminoacizi (deci, sărace în proteine) ele vor oferi baza constituirii proteinelor specifice fără să necesite prelucrări speciale.

Carnea conține o serie de toxine specifice ei sau care sunt produse şi acumulate în timpul tăierii. Ingerarea lor presupune o muncă uriaşă din partea sistemelor de neutralizare, dar şi din partea celor de eliminare. Aciditatea gastrică prea slabă, intestinul prea lung şi prea ondulat determină o stagnare îndelungată a produşilor de digestie ceea ce duce la ample fenomene de putrefacție cu eliberarea unor amine toxice, cu degajare de mirosuri neplăcute şi, în final, cu intoxicarea sângelui cu produşi insuficient metabolizați şi forțarea mecanismelor de neutralizare şi eliminare.

91. *După o masă cu carne trebuie respectată o pauză alimentară de cel puțin 5-7 ore, pauză necesară digestiei.*

92. *Consumul maxim de proteină pe zi, indiferent de efortul fizic efectuat este apreciat la 100 g. Prin consumul unei cantități mai mari apare riscul major al pierderii de calciu, zinc, potasiu şi magneziu (datorită excesului de fosfor).*

93. *Străduiți-vă să consumați carne o singură zi pe săptămână după împlinirea vârstei*

de 30 de ani, întrucât sucurile digestive sunt din ce în ce mai puțin apte pentru digestia cărnii, după 40 de ani consumați numai carne albă, iar după 50 de ani numai pește.

94. *Carnea este bogată în acizi, ea schimbă în rău umorile (lichidele) organismului, motiv pentru care trebuie consumată în cantități cât mai mici și cel mult de 1-2 ori pe săptămână. Bătrânii noștri respectau acest aspect, ei consumau carne numai la sărbători.*

95. *Pe lângă alte neajunsuri, carnea determină constipație, un simptom constant în foarte multe boli. Într-o serie de afecțiuni regimul alimentar lipsit de carne, bogat în legume și fructe asigură un tranzit intestinal zilnic și este mai mult decât favorabil însănătoșirii.*

96. *Persoanele care au grupa sanguină 0I pot consuma carne mai des, dar în porții mici, în comparație cu persoanele cu grupa sanguină AII. Trebuie, însă, evitate carnea de gâscă, porc, slănina și șunca - alimente care cresc mult aciditatea sângelui.*

97. *Persoanele de grup sanguin AII, consumatoare de carne, vor observa că au o stare de oboseală, somnolență, putere de concentrare scăzută și lipsă de energie mai tot timpul, că sunt mult mai bolnăvicioase.*

98. *Consumul cărnii de pasăre de către persoanele cu grupa de sânge BIII creşte riscul deteriorării generale a sistemului imunitar.*

99. *Carnea de pasăre trebuie consumată cu piele cu tot, pentru că aceasta conţine enzime esenţiale pentru digestia cărnii respective.*

100. *Pentru a elimina cât mai mult din toxinele specifice, dar şi nespecifice (provenite din hrana tratată administrată animalelor, ca şi din tratamentele acestora) se recomandă porţionarea cărnii în bucăţi mici şi aruncarea primei şi chiar a celei de a doua ape după fierberea ei.*

101. *Încercaţi să cumpăraţi carne numai de la crescătorii de animale care le hrănesc tradiţional, fără substanţe fortifiante, hormoni sau antibiotice.*

102. *Pentru înlocuirea proteinelor din carne folosiţi soia, mazărea, bobul, lintea şi fasolea - sub toate formele.*

103. *Este de preferat consumul de* ***peşte*** *în locul cărnii, mai ales cel slab care are mai puţine toxine, mai multe săruri minerale şi se digeră mai uşor.*

104. *Peştele, dar mai ales fructele de mare, sunt recomandate chiar de două ori pe săptămână, atunci când activitatea fizică şi intelectuală este bogată.*

105. *Melcii de câmp şi de pădure sunt recomandaţi persoanelor cu grupă sanguină AII şi ABIV având efecte pozitive în împiedicarea pătrunderii celulelor canceroase în sistemul limfatic şi răspândirii lor în organism.*

106. *Fructele de mare conţin iod, deosebit de important pentru persoanele care aparţin grupului sanguin 0I şi care pot fi predispuse la afecţiuni tiroidiene.*

107. *Peştele este alimentul ideal pentru persoanele care au grupa sanguină 0I, în special peştele marin care este bogat şi în vitamina K (utilă în coagularea sângelui).*

108. *Crustaceele şi scoicile prezintă un grad de risc crescut pentru sănătatea persoanelor cu grupa sanguină BIII.*

109. *Alimentaţia hipoproteică (fără carne, cu puţine lactate şi ouă) reduce fluxul şi disconfortul menstrual, simptome foarte frecvent întâlnite în perioada vieţii active a femeii.*

OUL – UN ALIMENT COMPLET

„Tot ce există este, într-un fel, sământa lucrului care va fi din el."

Marcus Aurelius

Oul este considerat ca fiind un aliment complet. Este un aliment concentrat, se digeră uşor şi se absoarbe 100%. Ocupă un rol esențial în alimentația omnivoră ca şi în cea ovo-lacto-vegetariană. Prin cantitatea mare de lipide pe care o conține în gălbenuş el intervine în stimularea şi drenarea bilei în duoden. Cele mai consumate sunt ouăle de găină, rață, gâscă, struț, prepeliță şi bibilică.

110. *Este bogat în proteine şi sărac din punct de vedere caloric, are 13 grame de proteine şi 80 calorii. Proteinele oului se absorb în proporție de 94%, față de cele din peşte, care se absorb în proporție de 76% sau cele din fasole care se absorb în proporție de 58%.*

111. *Oul este foarte sărac în vitamina C şi în hidrați de carbon, dar este foarte bogat în minerale şi vitamine.*

112. *Menținerea unei bune dentiții este favorizată şi de ouă, care sunt bogate în grăsimi şi proteine. Oamenii foarte activi pot consuma 1-3 ouă pe zi, respectând zilele de post.*

113. *Gălbenuşul conține aproximativ 270 mg colesterol, fără însă să influențeze nivelul colesterolului din sânge, aspect confirmat experimental.*

114. *Introducerea ouălor în alimentația copiilor se face după vârsta de 6 luni pentru gălbenuş şi după vârsta de un an pentru albuş – întrucât organismul copilului le metabolizează foarte greu, pe de o parte, iar pe de altă parte creşte riscul alergiilor alimentare.*

115. *Albuşul crud creează aciditate şi face imposibilă digestia unor alimente (prin inactivarea tripsinei) atunci când este consumat în combinații sofisticate. Prin avidina (o antienzimă) din albuşul crud este inactivată biotina (o vitamină foarte necesară corpului).*

116. *Consumarea ouălor crude duce la eliberarea unor produşi iritanți digestivi şi urât mirositori (ou clocit). Fenomenul se datorează*

inhibării tripsinei – o enzimă ce intervine în finalizarea digestiei proteinelor.

117. *Oul fiert moale se digeră în 2 ore, pe când cel fiert tare, ca şi cel prăjit se digeră în 3-6 ore.*

118. *Oul este un aliment suficient de perisabil. Prin el se poate transmite o serie de germeni patogeni (Salmonella), motiv pentru care ouăle trebuie consumate foarte proaspete.*

119. *Oul se menține proaspăt după ouare 6-7 zile dacă este păstrat în condiții salubre de mediu. Pentru a prelungi timpul de prospețime al ouălor de la 7 la 21 de zile, ele trebuie păstrate cu vârful în jos (scade presiunea asupra camerei de aer).*

120. *În funcție de culoare, oul are în coajă un număr de pori ce variază între 300 şi câteva mii/cm^2, care permit pătrunderea microbilor în interiorul lui (Salmonella este prezentă în 1 din 7000 de ouă proaspete). Cele mai recomandate sunt ouăle roşii, ele au cel mai mic număr de pori pe cm^2.*

121. *Verificarea prospețimii se poate face prin introducerea oului într-un vas cu apă de la robinet:*

- *oul proaspăt stă pe fundul vasului;*
- *oul de 3-5 zile se ridică uşor;*
- *oul de 5-7 zile se desprinde de pe fundul vasului;*
- *oul de peste 10 zile pluteşte la suprafața apei.*

LAPTELE ŞI ALE LUI DERIVATE ...

„Când îşi alăptează copilul,
de fapt, femeia îşi alimentează destinul"

Paavo Haavikko, 1931

Laptele este alimentul complet, total, specific pentru prima parte a vieţii puilor viviparelor.

Omul este singurul mamifer care continuă să consume lapte şi după înţărcare. Există multe studii care demonstrează că acest consum asociat cu vârsta matură este nociv, creând probleme de sănătate care se pot extinde pe toată durata vieţii. Sunt autori care apreciază că rolul laptelui în societatea umană modernă este, de fapt, o şaradă comercială.

În ceea ce priveşte iaurtul ca aliment miracol, binecunoscutul nutriţionist american din Phoenix, J. Patterson, spunea: *„între longevitate şi consumul de iaurt există, probabil, aceeaşi corelaţie ca între longevitate şi numărul de telefoane colorate pe care le ai în casă"*.

Şi totuşi... laptele şi produsele lactate reprezintă cea mai importantă sursă de calciu. Laptele de vacă are 1150 mg calciu la litru, iar

brânzeturile concentrează de 6-7 ori mai mult acest element.

122. *Persoanele cu grupa sanguină 0I tolerează mai greu laptele, de aceea acesta poate fi înlocuit cu produse lactate acidulate, lapte de soia și brânză de soia.*

123. *Cât privește persoanele aparținând grupului sanguin AII pot digera ceva mai bine laptele dar fără să le înviorează, fără să le amelioreze starea generală.*

124. *Laptele și produsele lactate sunt, de departe, alimente proteice greu de digerat. Conținutul mare de apă și scăzut de grăsimi în lapte, ca și conținutul redus de apă și crescut de grăsimi și sare în unele produse lactate diminuează acțiunea enzimelor implicate în digestia lor.*

125. *În predispozițiile pentru infecții ale sinusurilor nazale, bronhiilor, inflamații ale urechilor este recomandată evitarea consumului de produse lactate, deoarece acestea cresc secreția de mucus.*

126. *Laptele crud este un aliment excelent dacă este consumat în primele 2 ore și maxim 6 ore după mulgere. În el se poate adăuga puțină miere.*

127. *Mai apropiat structural de laptele de mamă este considerat a fi cel de măgăriţă.*

128. *Laptele de capră oferă mai multe vitamine şi substanţe minerale decât cel de vacă.*

129. *Copiii hrăniţi cu lapte smântânit şi lapte fiert timp îndelungat, cu făinoase rafinate, ca şi adulţii care urmează regimuri stricte (lipsite de grăsimi, legume verzi şi ouă) au carenţe majore în toate tipurile de vitamine dar mai ales în vitamina C, E şi A (principalii antioxidanţi ai corpului alături de seleniu).*

130. *Prin pasteurizarea laptelui se distrug 90% din microbii pe care acesta îi conţine, dar odată cu ei se degradează şi structura lui intimă, în special lecitina.*

131. *Teama de microbi a dus la exces de sterilizare. Laptele, şi aşa sărac în vitamina C, prin fierbere îşi pierde, pe lângă alte structuri şi toată vitamina din compoziţia sa.*

132. *Adaosul de lapte condensat sau frişcă în cafea este indigestă şi periculoasă chiar, pentru tubul digestiv (metabolizarea proteinelor din lapte fiind grav perturbată).*

133. *Iaurtul fără aditivi şi nepasteurizat are lactoza predigerată parţial şi este recomandat*

pentru orice tip digestiv. În schimb, iaurtul cu arome de fructe este indigest.

134. *Laptele, brânza şi iaurtul sunt proteine, deci ele trebuie consumate fără asocieri de legume şi fructe bogate în glucide.*

135. *Ca şi alte produse lactate, brânza generează o mare cantitate de mucus, care îmbracă mucoasele intestinelor, făcând eliminarea produşilor de digestie foarte problematică (constipație).*

136. *Consumul curent al brânzeturilor dă senzația de sațietate. Aceasta se datorează faptului că stomacul şi intestinul muncesc din greu în procesul de digerare a lor. Se pare că laptele şi brânzeturile suprasolicită **fără egal** procesul de digestie.*

137. *Completarea meselor cu brânză este dezastruoasă din punct de vedere digestiv, mai ales când meniurile au la bază făinoase. Brânza ar trebui consumată simplu, fără alte combinații.*

138. *În amestecul de brânză cu salată evitați consumul pâinii care, în această combinație, produce fermentație, o importantă dereglare a proceselor de digestie şi absorbție prin suprasolicitarea tuturor secrețiilor digestive.*

CE AR TREBUI SĂ ŞTIM DESPRE LEGUME ŞI FRUCTE?

"Apoi Domnul Dumnezeu a sădit o grădină în Eden, spre răsărit, şi a pus acolo pe omul pe care-l întocmise."

Raiul (2:8)

Şi ar trebui să ştim pentru că numai cu ele viaţa noastră ar fi mult mai uşoară, am fi mult mai sănătoşi ...

Fructele şi legumele sunt alimente speciale deoarece conţin toate enzimele de care au nevoie în metabolizarea şi pătrunderea în circuitul funcţional al organismului. În acest sens, este suficientă o bună mestecare a lor la nivelul cavităţii bucale, *unde şi numai unde* se absorb: energiile subtile specifice, aromele, o parte esenţială dintre nutrienţi precum şi apa conţinută. În continuare, digestia lor este aproape exclusiv intestinală, stomacul având un rol minor în acest sens. De exemplu, atunci când mâncăm o banană, un ananas, înainte de a le termina de savurat, primele înghiţituri îngurgitate au fost deja transformate în nutrienţi în intestinul subţire de unde au intrat apoi, rapid, în circuitul sanguin.

Bogăția lor în propectine şi pectine le dă o calitate deosebită în alcătuirea regimurilor dietetice. Proteinele sunt bine reprezentate, variind între 0-8% (fructe) şi 25% (mazăre, soia, fasole).

139. *Legumele şi fructele reprezintă cea mai importantă sursă de vitamine şi minerale, ele acoperă 20-30% din trebuințele organismului pentru vitaminele grupului B, tocoferoli şi sunt surse unice pentru vitamina P sau citrină.*

140. *Fructele proaspete sunt bogate în carbohidrați, uşor de transformat în energie. Sunt bogate în potasiu – element esențial în buna funcționare a tuturor celulelor dar în mod special a celulelor din inimă, creier şi nervi. Sunt uşor de digerat şi eliberează progresiv glucoza având astfel un rol important în menținerea stabilității glicemiei.*

141. *Legumele proaspete sunt bogate în carbohidrați (cartofi, păstârnac, morcovi, sfeclă) care sunt uşor digerabili şi absorbabili. Legumele verzi şi în special cele frunzoase sunt bogate în calciu şi magneziu, elemente esențiale pentru buna funcționare a nervilor şi muşchilor. Sunt uşor de digerat şi mențin stabilitatea glicemiei*

prin eliberarea treptată a glucozei. Unele sunt bogate în acid folic şi fier contribuind astfel la formarea sângelui.

142. *Frunzele exterioare, coaja şi straturile periferice ale fructelor şi legumelor conţin cantităţile cele mai mari de vitamine şi în special de vitamină C. De exemplu: roşiile mici şi ceapa măruntă au cu 30-40% mai multă vitamină C decât exemplarele mari!*

143. *Frunzele verzi de la exteriorul verzei - care de regulă sunt îndepărtate – conţin 63-104 mg% vitamină C faţă de frunzele din miez care au numai 32-46 mg% vitamină C! Concentraţia acestei vitamine, ca şi a altora este maximă la coacere şi scade odată cu depăşirea acesteia.*

144. *Fructele se digeră mai repede decât oricare alt aliment, motiv pentru care trebuie evitate cu desăvârşire combinaţiile lor cu alte alimente. Ele rămân în stomac cel mult o oră!*

145. *Oxidarea vitaminei C este catalizată de enzima ascorbicoxidaza, enzimă care se găseşte în mod natural în legume şi fructe, în cantităţi ce variază în funcţie de: soiul, gradul de*

coacere, modul şi timpul de păstrare al acestora, etc. În timp ce ardeii, măceşele, coacăzele negre sunt aproape lipsite de ascorbicoxidază, castraveţii, dovleceii, morcovii şi strugurii sunt aproape lipsiţi de acid ascorbic datorită bogăţiei în enzima oxidantă.

146. *Pierderea vitaminei C este condiţionată de modul de păstrare, astfel, în 24 de ore, conopida, fasolea verde şi spanacul, păstrate la rece, pierd 5-10% din vitamină, pe când dacă sunt păstrate la temperatura camerei, pierderea se poate ridica la 40-50%.*

147. *Varza căpăţână, păstrată la rece ajunge să piardă într-o lună numai 25-30% pe când cartofii pierd mult mai mult, astfel că spre primăvară sunt aproape lipsiţi de vitamină C.*

148. *Congelarea şi conservarea prin murare, sărare, îndulcire, reduce pierderea de vitamine şi minerale. Uscarea la soare a legumelor şi fructelor determină modificarea structurală şi nutritivă a acestora cu pierderea, aproape în întregime a vitaminelor hidrosolubile, în special a vitaminei C.*

149. *Legumele şi fructele acoperă până la 60-80% din trebuința organismului în vitamina A (aproximativ 5000 UI pe zi). Cele mai bogate în caroten sunt frunzele verzi (4-10 mg%), morcovii, carotele, tomatele, sfecla roşie, sparanghelul, caisele, bananele, pepenele galben (6-10 mg%), iar cireşele, vişinele, piersicile ca şi altele sunt mai sărace (1-3 mg%), în schimb au absorbția foarte bună, ceea ce compensează compoziția naturală deficitară.*

150. *Prin uscarea la soare se pierde până la 60-80% din concentrația de caroten conținută inițial. Orice altă formă de conservare, în afara celei mai sus menționate, păstrează mai bine vitamina.*

151. *Legumele frunze şi conopida sunt foarte bogate în vitamina K (2-6 mg%). Numeroase studii au demonstrat că accidentele hemoragice sunt mai frecvente iarna şi primăvara comparativ cu cele înregistrate vara şi toamna, explicate prin carența alimentară în vitamina K.*

152. *Legumele şi fructele sunt excelente surse de elemente minerale. Calciul este mai bine reprezentat în frunze, păstăi şi septuri pe când fosforul este mai bine reprezentat în semințe.*

153. *Varza verde, conopida, fasolea, mazărea verde, frunzele de țelină, andivele, păpădia, salata, cresonul, conopida, brocolli etc. sunt bogate în calciu (60-220 mg Ca %).*

154. *Cantitățile mari de calciu din spanac, lobodă şi sfeclă rămân nefolositoare organismului deoarece ele conțin şi cantități mari de acid oxalic (200-300 mg%), care împreună cu calciul formează săruri insolubile şi neabsorbabile.*

155. *Legumele - frunze: păpădia, pătrunjelul, urzicile, spanacul, varza de Bruxelles, varza verde, cresonul ca şi fasolea şi mazărea verde conțin 2-4 mg% fier, intervenind astfel în satisfacerea nevoilor de fier ale consumatorilor.*

156. *Legumele şi frunzele participă la acoperirea necesarului de magneziu şi reprezintă cea mai importantă sursă de potasiu, (de 4-12 ori mai mare decât sodiul), de unde indicația lor în regimul hiposodat, hipoclorurat.*

157. *Legumele şi fructele reprezintă, alături de alte trofine, o importantă sursă de glucide. În fructele cu semințe: mere, pere, gutui, struguri, dude, căpşune, coacăze, agrişe, zmeură*

etc. predomină fructoza (sucul lor este levogir – motiv pentru care sunt mai bine tolerate în diabet și în colita de fermentație) iar în fructele cu sâmburi tari: prune, caise, piersici, migdale abundă glucoza și zaharoza (sucul lor este dextrogir).

***158.** Legumele și fructele, prin structura lor, reușesc să acopere între 5-10% din nevoia de proteine a organismului. Cantități mai importante, decât cele menționate, sunt aduse de fasole și mai ales de mazărea verde. Față de proteinele din cereale acestea sunt mult mai bogate în lizină – aminoacid esențial în buna funcționare a structurilor sensibile (creier, cord, ficat).*

***159.** Prin bogăția de pigmenți, uleiuri eterice, glicozizi, acizi organici, tanin, etc., legumele și fructele oferă cea mai întinsă gamă de excitanți alimentari vizuali, olfactivi și gustativi. Ele favorizează secreția psihică a sucurilor digestive și mențin efectul poliexcitant al hranei.*

***160.** Sunt alimente care satisfac, pe termen scurt, senzația de foame, cu atât mai mult cu cât sunt mai bine mestecate sau preparate sub formă de piureuri.*

161. *Unele dintre ele au cantități importante de fitoncide (substanțe cu acțiune antibacteriană sau antifungică față de propria structură, ca şi față de flora intestinului uman).*

162. *Fitoncidele mai des întâlnite sunt: alicina în usturoi şi ceapă, sinalbina şi sinigrina în hrean, varză, muştar şi ridichi, tomatina în tomate, pisatina în mazăre etc. In vitro, tocătura de usturoi omoară o cultură de protozoare în mai puțin de 1 minut şi una de bacterii (stafilococi, streptococi, bacili dizenterici, etc.) în 3-5 minute, iar o diluție de 1 la 40000 din alicină este capabilă să omoare bacilul difteric în câteva secunde.*

163. *Fitoncidele sunt folosite cu efecte deosebit de benefice în toate tipurile de colite, în diabet, obezitate, reumatism degenerativ, gută, etc.*

164. În mod normal, pentru neutralizarea efectelor produse prin consumul a 150 grame carne sau peşte, al unui ou şi a 350 grame pâine, este necesar consumul unei cantități de 700 grame legume şi fructe!!

165. *Sâmburii fructelor din familia migdalului (prune, migdale, caise, piersici) precum şi cei din mere şi gutui conțin un glicozid cianogen numit amigdalină. Toxicitatea acesteia a fost cunoscută de multă vreme. Se ştie, de exemplu, că preoții egipteni, foloseau o băutură cu adaos de amigdalină pentru sancționarea cu „pedeapsa piersicilor" a celor ce divulgau „misterele sacre" ale templelor. Sunt date de specialitate care confirmă că în urma consumului a 20-30 de sâmburi de caise, prune, migdale poate surveni moartea unui copil mic.*

166. *Cartofii încolțiți conțin o substanță toxică numită solanidină, ea poate ajunge până la 1 g%. După consumarea cartofilor încolțiți fierți în coajă (ingerarea a peste 150-250 mg de solanină) pot să apară semne de intoxicație manifestate prin: dureri de burtă, vărsături, diaree, transpirații, tahicardie, obnubilare, pierderea cunoştinței – care cedează, de regulă, în 24-36 ore. Se recomandă ca tuberculii mici şi încolțiți să fie înlăturați din consum.*

167. *Legumele şi fructele consumate au tendința să răscolească şi să măture toxinele din țesuturi. Efectul lor maxim se manifestă atunci când sunt foarte proaspete sau cel puțin mai au*

încă miros plăcut. Feriţi-vă de cele foarte arătoase şi fără miros pentru că, de regulă, sunt poluate cu substanţe chimice sau au fost recoltate înainte de coacere şi sunt modificate calitativ.

168. *Este benefic consumul unui fruct sau al unei legume crude (morcov, cartof, ţelină etc.) cu o oră şi jumătate înainte de masă. În acest fel, se vor resorbi corect şi vor pregăti sistemul enzimatic necesar digestiei din timpul mesei!*

169. *Legumele şi fructele proaspete (consumate înaintea alimentelor fierte sau, cel mai bine, fără alimente fierte), reconstruiesc structurile sensibile ale organismului (creier, inimă etc.) mai repede decât carnea şi zaharurile.*

170. *Este demonstrat că adesea merele crescute în diverse regiuni ale ţării noastre sunt mai bogate în vitamina C decât lămâile. Acestea din urmă sărăcesc în vitamine în timpul păstrării, transportului şi desfacerii spre cumpărători. În plus, adesea sunt special tratate pentru a rezista un timp mai îndelungat.*

171. *Enzimele şi vitaminele sunt concentrate mai ales în coaja şi în sâmburii legumelor şi fructelor.*

172. *Un regim normal trebuie să conţină zilnic cel puţin trei legume ce cresc deasupra solului şi una ce creşte în sol (o rădăcinoasă) (3/1).*

173. *La prepararea legumelor-tuberculi (care cresc sub pământ, precum cartofii, napii) sunt necesare adaosuri de verdeţuri proaspete: pătrunjel, mărar, ceapă verde, etc. (legume care cresc deasupra pământului). În felul acesta se echilibrează nivelul energetic de ansamblu al alimentului.*

174. *Salatele sau alte preparate de crudităţi trebuie pregătite cu puţin timp înainte de masă, iar dacă se adaugă sare, ea trebuie să fie în cantitate mică şi* ***numai*** *în momentul servirii lor.*

175. *Frunzele de salată verde rupte cu mâna (în loc folosirii cuţitului), îşi păstrează mult mai bine structura, cât şi încărcătura energetică.*

176. *Pentru salata de rădăcinoase se recomandă folosirea inclusiv a cojii. În acest fel, aportul în vitamine, minerale şi enzime va fi mult mai bogat.*

177. *Spanacul, roşiile, trestia de zahăr şi cacaoa conţin cantităţi importante de oxalaţi care interferă absorbţia calciului.*

178. *Pregătiți termic la cuptor legumele fără adaos de apă - fierbeți-le în sucul lor propriu. În acest scop pot fi utilizate, de preferat, vasele de yena sau de ceramică.*

179. *Când fierbeți legumele folosiți şi apa rămasă după scurgerea lor, fie pentru băut fie pentru diferite preparate culinare mai sofisticate. Ea este bogată în săruri minerale.*

180. *Legumele şi fructele care au fost culese verzi şi care au fost supuse unei coaceri forțate (gogonelele, gogoşarii, bananele, piersicile, caisele etc.) conțin substanțe toxice pentru organism.*

181. *Salatele de legume trebuie consumate totdeauna separat de salatele de fructe, cu excepția mărului care poate fi utilizat şi în salatele de legume.*

182. *Este important de ştiut că mărul, lămâia, nuca şi ceapa pot fi consumate aproape cu orice aliment.*

183. *Ceapa verde, consumată alături de cartofii copți în coajă, asortate cu unt şi pătrunjel verde, creşte energia vitală.*

184. *Alimentele bogate în amidon, gătite (cartofi, orez, fasole verde, paste, vinete) trebuie asortate obligatoriu cu o salată de crudități.*

185. *Un efect benefic pentru digestie îl are gelatina, pregătită mai ales din fructe şi din legume crude. Deşi valoarea nutritivă este nulă, prin capacitatea ei de a extrage vitaminele şi sărurile minerale din alimentele ingerate, contribuie la uşurarea digestiei şi absorbției altor principii nutritive.*

186. *Mai mult chiar, s-a constatat că utilizarea gelatinei, pregătită cu morcov (inclusiv cu partea care iese din pământ a acestuia şi care, din păcate, frecvent este aruncată), îmbunătățeşte vederea.*

187. *Dacă prin consumul de fructe crude aveți probleme de genul: balonări, iritații şi mâncărimi ale pielii, trebuie mai întâi să le opăriți (atât cât să-şi schimbe uşor culoarea) şi apoi mâncați-le. Sigur, acest tip de alimentație va fi limitat în timp pentru că este, de departe, puțin benefic organismului. Simptomele apar datorită perturbărilor ce se produc în procesele de digestie când se consumă, în amestec, cruditățile cu alimentele tratate termic.*

188. *Fructele uscate industrial trebuie desulfurate (este inadmisibilă ingestia de dioxid de sulf, ca şi de alţi conservanţi). În acest scop, lăsaţi fructele uscate la înmuiat în apă rece timp de o oră (cu excepţia stafidelor şi a curmalelor), apoi clătiţi-le încă o dată cu apă rece si abia apoi le puteţi consuma.*

CEREALELE ... LA MODĂ

"Iată că v-am dat orice iarbă care face sămînţă şi care este pe faţa întregului pământ, şi orice pom, care are în el rod cu sământă: aceasta să fie hrana voastră."

Geneza (1:29)

Biblia vorbeşte despre grâu făcând aluzie la el în pregătirea fie a azimilor, fie a pâinii şi aceasta încă de acum câteva mii de ani. De asemenea, se fac importante referiri la comerţul cu grâu în timpul marii secete la care au fost expuşi evreii după plecarea din Egipt.

La romani, cultivarea cerealelor ocupa un loc de cinste, astfel că ei aveau chiar şi o zeiţă a cerealelor căreia i se închinau – Ceres. În onoarea ei se organizau sărbători lungi (durau opt zile), iar de la numele ei a rămas denumirea de cereală.

Hrana principală a soldaţilor romani o constituiau cerealele. Fiecare soldat primea raţia sa de grăunţe pe care o păstra în buzunar. În timpul marşurilor, acestea erau mestecate încet şi temeinic. Alături de cereale, doar apa a fost considerată ca fiind demnă de amintit de

către istoricii antici – şi rezistența armatelor romane era considerată de neîntrecut! Când se terminau cerealele primeau carne şi adesea se revoltau împotriva acestui gen de mâncare *„barbar"*.

La creştini, pâinea reprezintă ceva sfânt, legat atât de tradițiile religioase, cât şi de importanța ei în alimentația omului.

O cantitate de 80% din substanțele nutritive ce caracterizează cerealele este conținută în tărâțe şi germeni (bogați în vitamine B). Eliminarea acestora, în cazul grâului, duce la obținerea unei făini albe din care se poate face o cocă bună, DAR corpul este jefuit şi înşelat pentru că sângele se acidifiază, organele se încarcă cu reziduuri mucoase şi sedimente creându-se astfel un mediu favorabil pentru instalarea diverselor boli.

„Din nefericire, omul, mai întâi, a scos pâinea din pâine; pâinea albă arată mai bine după gustul estetic al omului; după care a realizat şi o albire suplimentară a făinii răpindu-i şi ultimele resturi de nutrienți. Din întâmplare, dându-şi seama de erori, i-a adăugat acesteia o serie de aditivi-nutrienți. Din fericire, însă, natura este unică, echilibrată,

totală, iar organismul recunoaşte numai natura!"

189. *Cerealele asigură 65% din totalul caloriilor şi 70% din totalul proteinelor necesare zilnic unui individ ele fiind absolut necesare unui regim alimentar normal.*

190. *Cantitatea de cereale folosită în creşterea animalelor este de 4 ori mai mare decât cea folosită în hrana oamenilor! Aceasta este o problemă importantă din punct de vedere socio-economic.*

191. *Bobul de grâu este un „OU" vegetal. El conține toate elementele necesare bunei funcționări a organismului. Este bogat în proteine (9-15%), în amidon, gluten, vitamine, minerale şi enzime.*

192. *Pâinea albă, produsele de patiserie, zahărul ca şi altele - sunt produse "moarte" din cauza rafinării şi/sau prelucrării lor îndelungate. Au de cel puțin 3 ori mai puține vitamine şi oligoelemente decât pâinea integrală, iar magneziul (element foarte important) este de 5-6 ori mai redus.*

193. *Sunt de preferat pâinea totală (făcută din făină integrală) şi pâinea harică (care este pâine nedospită) în consumul curent. Suferinzii de reumatism, artrite, obezii trebuie să evite cu totul pâinea albă.*

194. *O sută de grame de pâine (o felie groasă) aduce 255 calorii. La 5-6 felii de pâine consumate la o masă rezultă un câştig caloric de 1500-2000 calorii pe zi pe individ. Atenție, este pericol de apariție a obezității!*

195. *Grâul încolțit este un remineralizant şi energizant de excepție. Astfel, în grâul încolțit, cantitatea de fosfor creşte de la 423 la 1050 mg%, magneziul de la 133 la 342 mg%, iar cea de calciu de la 45 la 71 mg%.*

196. *Embrionii cerealelor sunt foarte bogați în grăsimi polinesaturate, în vitamine şi minerale absolut necesare bunei funcționări a organismului.*

197. *Coaja semințelor (tărâța) este bogată în lignină, celuloză şi hemiceluloză, structuri glucidice nedigerabile cu rol important în asigurarea tranzitului intestinal.*

***198.** Bună este pâinea preparată din boabe de grâu încolțite. Ea este mai ușor digerabilă și, în același timp, este foarte bogată în principii nutritive.*

***199.** Persoanele cu sânge de grup 0I au o toleranță scăzută la grâu și la produsele din grâu, motiv pentru care, trebuie evitate pe cât posibil. Ele conțin mult gluten și au în structură cantități mari de lectine, substanțe care încetinesc metabolismul pancreatic.*

***200.** Persoanele cu sânge de grup AII au un tract digestiv perfect programat să digere astfel de produse de panificație și patiserie pe bază de grâu.*

***201.** Predispoziția la nas înfundat, crize astmatice sau la îngrășare, impune evitarea consumului de cereale integrale. Acestea pot fi înlocuite cu produse din soia și orez.*

***202.** Circulația periferică defectuoasă (varice, picioare grele) impune, de asemenea, evitarea consumului de produse făinoase și de panificație.*

203. *Consumul excesiv de porumb (ca atare sau sub formă de făină) inhibă producția de insulină, poate duce la creşterea în greutate, şi chiar la apariția diabetului zaharat, cu toate că el este înlocuitorul grâului şi pâinii atunci când există deja diabetul.*

204. *Semințele de mei sunt bogate în magneziu şi potasiu. Alături de grâu şi porumb se recomandă consumarea a 2-3 linguri de mei pe zi, o dată pe săptămână. Aceasta va revigora metabolismul.*

205. *Orezul nedecorticat este o **cereală-aliment** deosebită. Orezul decorticat îşi pierde aproape întreaga valoare nutritivă. Orezul integral este energizant, hipotensor, diuretic, astringent şi ajută la reconstruirea celulară.*

206. *Consumul pâinii de secară sau, cel puțin, cu secară se constituie într-o stavilă în calea aterosclerozei şi a bolilor cardiovasculare, deşi gustul ei este departe de cel al pâinii albe.*

207. *Ovăzul consumat regulat reduce frecvența cancerului. Cercetările alimentare, încă din anii 1960, au demonstrat că tărâțele de ovăz*

au proprietăți de reducere a colesterolului din sânge. S-a putut confirma că 5 grame de tărâțe de ovăz, consumate în fiecare zi, pot scădea nivelul colesterolului cu până la 5%, nivel destul de greu realizat prin dietă.

208. *Pâinea de orz a constituit multă vreme hrana de bază a populației nevoiașe. Orzul este emolient, tonic general, drenator hepatic și reglator digestiv, antidiareic și antihipertensiv.*

209. *Consumul alimentelor cu același tip esențial de structură chimică este indigest, de exemplu: pilaf cu pâine, salată de cartofi cu pâine, orez cu mazăre, mămăligă cu orez etc.*

210. *Consumul făinoaselor cu zaharuri, laolaltă și frecvent, determină dezechilibre; pe de o parte sunt prea bogate în calorii, iar pe de altă parte oferă surplus major din aceeași categorie de factori nutritivi, în defavoarea altora foarte necesari.*

211. *Combinarea la aceeași masă a cerealelor cu fructe acide încarcă fără rost tubul digestiv și produce tulburări în funcționarea acestuia.*

APA ŞI ALTE LICHIDE

„Beți apă pură şi plată,
fără apă carbogazoasă –
acesta este un lucru cert!"

Edgar Cayce, Lectura 470-32

Suntem 70% apă (un adult are 45-50 litri apă!) şi totuşi cantitatea de apă consumată zilnic abia dacă ajunge la un litru. Fiziologic, în cadrul alimentației obişnuite a omului contemporan (omul care este consumator de proteină animală: carne, ou, lapte), se recomandă consumul a 1,5-2,5 litri/zi.

Apa este constituentul fundamental al celulelor, asigură vehicularea tuturor substanțelor şi are rolul de a menține un echilibru fericit între nutrienții din interiorul celulei. Este implicată în toate procesele care au loc în organismul uman: digestie, absorbție, circulație şi excreție.

Qian Long, recomanda celor care doresc să aibă o viață lungă şi sănătoasă, *limitarea* consumului de lichide. Tubul digestiv este departe de a fi o simplă sită! Lichidele consumate trebuie procesate, iar în acest drum splina, rinichii şi plămânii au, de asemenea, un

rol foarte important. Odată cu eliminarea lichidelor consumate se elimină şi o mare cantitate de energie renală (energie vitală) accelerând astfel procesul de îmbătrânire. Sigur că alimentația, activitatea fizică şi condițiile de mediu dictează cel mai adesea cantitatea de lichide consumate. Insuficiența apei pune organismul în imposibilitatea de a se putea răci! El este astfel incapabil să transpire, se supraîncălzeşte şi întreaga homeostazie este perturbată.

Muşchii au în structură 75% din apa conținută în organism şi pierderea a doar 3% din acest procent face ca ei să-şi piardă 10% din forță şi 8% din viteză.

212. *Cea mai bună apă pentru băut este cea de izvor. Cu toate acestea, ea trebuie să îndeplinească câteva condiții privind: gustul, mirosul, culoarea şi temperatura.*

213. *Pentru sănătate este esențial consumul unui pahar cu apă sau ceai călduț – dimineața , după efectuarea toaletei. Are rolul de a elimina depozitele de mucus de pe traiectul digestiv, depozite ce împiedică buna circulație a energiei. Favorizează, de asemenea, tranzitul intestinal în situația instalării constipației.*

***214.** În general, beți apa cu o jumătate de oră înaintea mesei şi la cel puțin o oră după masă. În timpul meselor evitați consumul de apă sau al altor lichide pentru că astfel diluați sucul gastric şi perturbați digestia.*

***215.** Sorbiți uşor apa şi sucurile, cu înghițituri mici, rare (mestecați-le!). Imaginați-vă că le gustați şi de fiecare dată rețineți-le în gură până când se produce o foarte bună diluție cu saliva. Se realizează astfel o activare a circulației limfatice.*

***216.** Puteți energiza apa de la robinet punând-o într-o sticlă de culoare verde fără dop, pe care o expuneți la soare timp de o oră.*

***217.** În general apele sunt sărace în fier, dar apele feruginoase naturale se constituie în adevărate elemente de terapeutică antianemică.*

***218.** În cazul consumului apei potabile obținute prin dezinfecția cu clor se recomandă consumul de iaurt (un mod natural de a înlocui flora intestinală distrusă de clorul liber din apă) ca şi de alte alimente bogate în vitamina E (clorul inhibă vitamina E – unul dintre cei patru antioxidanți majori ai organismului uman).*

219. *Pentru a-i creşte calitățile antibacteriene şi pentru a-i îmbunătăți calitățile ionice păstrați permanent pe masă o cană de sticlă, descoperită, plină cu apă în care puneți o monedă de argint sau de aur şi o plantă. Zilnic schimbați apa, iar planta o adăugați (busuioc, izmă, coriandru etc.) cu numai 5 ore înainte de consumul apei.*

220. *Mâncărurile concentrate, grele obligă organismul la un consum crescut de apă, pe când consumul de legume şi/sau fructe, mai ales crude, necesită cantități mult mai reduse de apă.*

221. *Într-un regim alimentar alcalinizant (multe verdețuri şi multe crudități, fără carne) sunt suficienți 500 ml apă sau sucuri pe zi.*

222. *Special pentru persoanele cu grupa sanguină ABIV care au surplus de mucus, se recomandă câte un pahar cu apă călduță împreună cu zeama unei jumătăți de lămâie dimineața după somn, dar şi după fiecare masă.*

223. *Având un pH mai scăzut față de apa obişnuită, apa minerală influențează pH-ul gastric şi "fură" calciul din oase (în vederea*

menținerii homeostaziei) favorizând osteoporoza. Deci, atenție la calitatea apei consumate!

224. *Băuturile carbo-gazoase (apa minerală, șampania, berea, băuturile răcoritoare acidulate) produc tulburarea echilibrului hidro-mineral prin reținerea sodiului, neutralizarea acidității prin calciul endogen și epuizarea sistemelor enzimatice în procesele de neutralizare și eliminare din organism.*

225. *Pentru persoanele care aparțin grupei sanguine 0I sunt recomandate sucurile de ananas, de cireșe sau de prune uscate, care vor regla procesele de digestie și absorbție intestinală.*

226. *Evitați să pregătiți coctailuri din sucuri de fructe amestecate cu sucuri de legume. Se poate face o excepție numai pentru sucul de morcovi, care, în cantitate scăzută, poate fi adăugat la unele sucuri din fructe.*

227. *Sucurile naturale de fructe și legume aduc vitamine hidrosolubile și caroten, sunt bogate în glucide cu moleculă mică, sunt bogate în potasiu și au acțiune diuretică.*

228. *Sucurile de legume au proprietăți bazice, astfel că ele ușurează digestia, circulația sanguină și activează metabolismul.*

229. *Sucurile groase de legume sau fructe trebuie diluate cu puțină apă înainte de a fi consumate. În regimurile stricte (cancer, reumatism, diabet etc.) se recomandă ca acestea să fie atent strecurate pentru a evita fermentația intestinală.*

230. *Este recomandabil să înlocuiți oțetul sintetic (foarte toxic) cu oțet de mere, oțet de miere de albine, borș, smântână acrișoară, zeamă de lămâie, unele fructe crude, unele legume acrișoare, astfel veți feri sistemele fiziologice ale organismului dumneavoastră de stresul indus de o substanță chimică. În plus, organismul va beneficia și de alte componente de natură minerală, enzimatică și de un complex variat de vitamine.*

231. *Ceaiurile de plante conțin substanțe vegetale active, motiv pentru care trebuie evitat consumul lor pe perioade îndelungate de timp. Astfel, se recomandă ca timpul maxim de administrare a unui ceai să fie de 40 de zile – până la cel mult 3 luni. După această perioadă se*

face pauză, timp în care poate fi introdus un alt ceai.

232. *Îndulciți ceaiurile de plante numai atunci când este neapărat necesar, preferați mierea de albine în locul zahărului şi adăugați-o numai după ce temperatura ceaiului a scăzut sub 50 de grade Celsius.*

233. *Substanțele active din ceaiul verde stimulează sistemul nervos şi creşte capacitatea de gândire, ocroteşte mucoasele şi contribuie la prevenirea apariției cancerului.*

234. *Apa de tărâțe sau "apa vieții" se obține prin macerarea a 2 linguri de tărâțe de grâu timp de 12 ore în 200 ml apă plată. Este bogată în vitamine de grup B, în purine, tratează oboseala şi constipația.*

235. *Consumul crescut de băuturi răcoritoare, nealcoolizate (au conținut ridicat de fosfor) produce o pierdere rapidă a calciului din organism.*

236. *Evitați băutul lichidelor prea reci (de la gheață), chiar atunci când este caniculă, întrucât ele au efecte negative asupra organelor digestive.*

ALCOOLUL

„O, spirit invizibil al vinului!
Dacă-ți lipseşte numele prin care să fii cunoscut,
lasă-ne să te numim diavol"
Shakespeare

„In vino veritas"
(Plinius cel Bătrân 24-79 e.n.)

Jin Zi-Jiu, medic chinez la sfârşitul sec. al XIX-lea, în cartea Jin Zi-Jiu Zhuan Ji (Jin Zi-Jiu, *Opere complete*) face următoarea descriere a alcoolului: „*Alcoolul are o natură volatilă care vatămă spiritul şi hrăneşte sângele. Energia sa este fierbinte şi duce la irosire şi declin. Alcoolul ajunge mai întâi în băşica fierii şi în ficat, unde explodează focul băşicii fierii. Energia elaborată la nivel hepatic se pierde cu mari perturbații. Sângele hepatic este vidat, prădat de energie. Sângele devine neliniştit şi, ca rezultat, se poate produce ascensiunea lui contra curentului, fenomen care clinic se traduce prin vărsătură. Mai mult, alcoolul este pe cât de fierbinte, pe atât de umed. Umezeala face rău splinei. Astfel, se creează condiții optime de stagnare a flegmei şi a hranei – stare care blochează cu uşurință mecanismul curgerii corecte a energiei Qi, energia vitală!*".

Conform medicinii chineze, alcoolul este fierbinte şi acru dăunând atât yang-ului, yin-ului cât şi qi-ului.

Astăzi, alcoolul este prezent la parastas, ca şi la orice petrecere (şi de-ar fi numai atât...). El anulează tensiunile şi inhibițiile, crează buna dispoziție, creşte apetitul şi plăcerea de a mânca. Dar, folosirea lui *este opțională!*!

237. *Absorbția alcoolului ingerat are loc pe tot parcursul tranzitului intestinal, cantitățile cele mai importante fiind absorbite în stomac – aproximativ 20% (pe nemâncate absorbția creşte) şi intestin – aproximativ 80% (indiferent de conținutul său).*

238. *Absorbția totală a alcoolului ingerat are loc în 2 până la 6 ore.*

239. *Aceeaşi cantitate de alcool conținută în băuturile fermentate determină o alcoolemie mai scăzută, comparativ cu alcoolul conținut în băuturile distilate. Această diferență se explică prin diferențele structurale ale celor două tipuri de băuturi.*

240. *Efectul alcoolului se exercită în primul rând prin influențarea secreției de*

serotonină care modelează tensiunea şi dispoziția (este cazul stării care se instalează după o cantitate mică) şi a secreției de dopamină care crează senzația de plăcere (prin creşterea secreției acidului gamaaminobutiric - un anxiolitic natural).

241. *O serie de studii demonstrează că un consum moderat de alcool are efecte favorabile asupra sănătății în sensul scăderii tendinței de coagulare a sângelui şi de creştere a lipoproteinelor grele comparativ cu cele uşoare (mult mai patogene). Consumul cronic - crescut de alcool are însă efecte inverse decât cele menționate anterior.*

242. *Consumul limitat - mic de alcool reduce infarctul de miocard şi menține o bună stare fizică şi intelectuală! Greu de spus care este mecanismul intim al acestui fenomen (ar putea fi explicat şi prin dispoziția celor care l-au cercetat...)!*

243. *Oamenii de ştiință au încercat să stabilească nivelul consumului moderat de alcool. Un studiu danez a stabilit că acest consum ar fi de 6 unități pe săptămână iar alt studiu american a stabilit că acesta ar putea fi de 10 unități pe*

săptămână. Dar este la fel de bine stabilit că acesta variază în funcție de individ.

244. *O unitate de alcool este reprezentată de 1 pahar mic de vin, o jumătate de halbă de bere sau 50 grame alcool. Se impun precizări la care aderă toată lumea ştiințifică: alcoolul trebuie consumat numai la masă, cantitatea trebuie respectată pe zi (se evită consumul întregii cantități repartizate săptămânal!), depăşirea cantității şi instalarea beției reprezintă o stare de degradare a organismului, greu de evaluat biologic (hipertensiune arterială, obezitate sau emaciere, ciroză hepatică, cancer), social şi economic.*

245. *La noi, se consideră că o persoană adultă sănătoasă şi bine hrănită poate digera 2 grame de alcool pe zi şi pe kilogram-corp, cu condiția ca acest consum să fie sporadic.*

246. *O parte din alcoolul absorbit este rapid degradat la nivelul ficatului de alcooldehidrogenază. Ficatul se achită de această sarcină într-un ritm de 6 grame de alcool, în medie, pe oră. Prima etapă de degradare o constituie formarea de acetaldehidă, o otravă care, atunci când este în cantitate mică, este*

utilizată eficient de hepatocite în furnizarea energiei. Când cantitatea de acetaldehidă crește prin consumul în exces al alcoolului, ea depășește nedegradată bariera hepatică și afectează creierul și celelalte organe.

247. *Concentrația alcooldehidrogenazei este mai slabă la femei, de unde și rezistența acestora mai mică la alcool. În plus, organismul femeii conține mai multe grăsimi și mai puțină apă decât corpul bărbaților, motiv care îi crește sensibilitatea la alcool.*

248. *Cea mai mare parte a alcoolului pătrunde repede în fluxul sanguin prin mucoasa stomacului și a intestinului subțire. Cu cât este mai diluat cu atât efectele lui sunt mai slabe.*

249. *Ginsengul din Asia (100 mg înainte și după petrecere) și vitamina C (1000-3000 mg) cresc capacitatea de oxidoreducere a ficatului și ajută metabolizarea hepatică și eliminarea alcoolului din sânge.*

250. *Grăsimile (carnea, brânza) consumate înaintea sau în timpul băutului frânează eficient absorbția de alcool, dar îngreunează mult și digestia.*

251. *Alcoolul creşte cantitatea de apă eliminată de rinichi prin inhibarea hormonului antidiuretic (vasopresina). Alcoolul tare, consumat în exces şi neînsoțit de consum optim de apă, poate provoca deshidratare. Deci, dacă sunteți nevoiți să consumați o cantitate mai mare de alcool, aduceți-vă aminte că el trebuie dublat sau chiar triplat, în acelaşi timp, de cantitatea de apă consumată.*

252. *Evitați să vă autotratați cu aspirină durerea de cap dată de alcool întrucât, în realitate, un comprimat de aspirină poate creşte alcoolemia cu 10-20%! Deci, în final, vă veți îmbăta mult mai sigur.*

253. *S-a dovedit experimental că amestecul dintre alcool şi cafea este foarte toxic. Voluntarii participanți la un experiment medical au intrat în criză etilică prelungită după această combinație. Deci, atenție: cafeaua potențează efectele alcoolului, iar această combinație este, din păcate, aproape nelipsită la orice petrecere!*

254. *Alcoolul contribuie esențial la instalarea stării de letargie, de instalare a lipsei de chef de muncă, de viață, a stării de iritabilitate, de confuzie etc., chiar şi atunci când*

starea de intoxicație a dispărut (când este total metabolizat, eliminat și deci dispare din sânge).

255. *Prin metabolizare, alcoolul eliberează 7 calorii pentru fiecare gram consumat. Această capacitate calorică mare (situată între proteine, glucide și grăsimi) este însă lipsită de nutrienții ce-o însoțesc de regulă, motiv pentru care alcoolul devine spoliator de vitamine și minerale (principii active necesare metabolizării lui). Frecvent, consumatorii cronici de alcool au o serie de boli asociate, determinate de nivelul scăzut al vitaminelor și mineralelor.*

256. *Pentru că eliberează foarte ușor glucidele din structură, alcoolul este un stresant de excepție asupra pancreasului. Cu vremea, consumul cronic de alcool poate duce la tulburări grave ale acestuia (pancreatite, diabet, cancere).*

257. *Multe produse alcoolice conțin niște substanțe (numite* ***congeneri****), incriminate* ***în*** *apariția mahmurelii care secătuiesc corpul de energie și care, se pare că dau dependență.*

258. *Vinul inactivează clorul activ din apa potabilă tratată (50 grame vin la 1 litru de apă) și*

îi anihilează gustul neplăcut, dat de cloraminele eliberate în cadrul procesului de dezinfecție.

259. *Vinul, sucul de struguri şi sucul proaspăt de mere au proprietăți antibacteriene. Acțiunea bactericidă este creată de conținutul important de polifenoli. Vinul roşu, administrat în cadrul infecțiilor virale, acționează asupra diminuării numărului de viruşi din sânge şi organe. Când alimentele consumate sunt nesigure din punct de vedere al contaminării cu bacterii sau viruşi, "dregeți" prânzul cu un pahar de vin.*

260. *Vinul roşu conține o substanță anticoagulantă numită* ***resveratrol*** *care împiedică formarea cheagurilor de sânge, reducând astfel, riscul bolilor cardio-vasculare.*

261. *Vinurile cu aciditate ridicată şi slab colorate (cu cantitate redusă de tanin) facilitează digestia şi accelerează tranzitul (în constipație) deoarece sunt bogate în săruri de potasiu cu însuşiri laxative. Vinurile roşii, bogate în tanin, feresc de colitele diareice şi sunt adjuvante ale tratamentului acestora.*

262. *Vinul, în asociere cu plantele stimulante ale aparatului bronşic, are efecte*

deosebite asupra afecțiunilor bronho-pulmonare, facilitând excreția mucozităților bronşice şi stimulând dinamismul organismului în general.

263. *Vinurile sunt contraindicate în bolile ulceroase, gastritele hiperacide, ciroza hepatică, bolile litiazice, boala hipertensivă ca şi în boli ale sistemului nervos.*

264. *Consumul cronic, dar moderat de vin (un pahar pe zi) previne bolile cardio-vasculare, în special spasmele vasculare. Acest efect se datorează unei enzime conținute în sâmburii de struguri, enzimă cu importante efecte oxido-reducătoare.*

265. *Un litru de bere aduce un plus de 500 calorii şi reduce cu 8-20% (în funcție de alimentație şi gradul de oboseală) randamentul fizic, iar precizia scade cu 30%.*

266. *Un automobilist are, la o alcoolemie de 0,5 g‰, latența răspunsului efector de frânare mai mare de 2 ori față de normal, de 4 ori pentru o alcoolemie de 1,5 g‰ şi de 8 ori pentru o alcoolemie de 2 g‰.*

267. *Atunci când vă așteaptă o seară "grea", se recomandă consumarea unei linguri de ulei chiar înainte de a începe masa sau a unei salate de crudități bogate în ulei. Uleiul frânează absorbția alcoolului și sporește metabolismul gastric. Dacă ați depășit măsura și aveți greață vă puteți "drege" cu 500-1000 mg de ghimber.*

ȘI NEVINOVATA CAFELUȚĂ...

"Unul este începutul tuturor (lucrurilor)"

Philolaus

Cafeaua conține un alcaloid natural numit cafeină. Structural și ca mod de acțiune se apropie de morfină, nicotină, chinină și stricnină. Stimulează creierul prin interferarea adenozinei, un neurotransmițător ce se fixează natural în jurul celulelor nervoase cărora le modelează activitatea.

Absorbită, cafeina intră la nivel cerebral în competiție cu AMPciclic (al doilea mesager al adrenalinei și noradrenalinei). Ea crește starea de veghe, creează euforie și forță pentru o perioadă limitată de timp. Pe termen lung și când cantitatea de cafea consumată este mare (mai mult de 3 cești pe zi) starea de vigilență este dublată de o serie de manifestări negative, cum ar fi: iritabilitate, anxietate, tulburări de somn, depresie.

O serie de medicamente conțin cantități importante de cafeină (Fasconal, Antinevralgic, Codamin, Cofedol). O cantitate mai mare decât 250 mg cafeină pe zi este dăunătoare sănătății, atât pe termen scurt, cât mai ales pe termen lung, când consumul este cronic.

268. *Înlocuind un mic dejun hrănitor şi necesar încărcării energetice a organismului cu ceaşca de cafea se creează o stare de fals optimism deoarece suportul acestuia este indus biochimic față de cel normal care este indus mental. Starea de* ***aşa-zis bine*** *este relativă şi trece destul de repede după care se instalează o stare de apatie, confuzie mentală, insuficiență intelectuală (bradipsihie), stare care solicită astfel, a doua ceaşcă de cafea ... apare dependența.*

269. *Trezitul de dimineață pentru un dependent de cafea constituie un adevărat coşmar zilnic. Adormit încă, trebuie, înainte de orice, să-şi pună ibricul pe foc, şi foarte adesea, să-şi aprindă deja țigara! Această stare se constituie într-un dezechilibru major biologic şi psihic. Prin recurgerea la exerciții respiratorii, duş şi muzică, pentru înviorarea matinală, cafeaua îşi pierde din importanță.*

270. *Consumată înaintea prânzului, cafeaua, prin acțiunea exercitată asupra ritmului circadian, influențează negativ digestia dar şi puterea de concentrare din partea a doua a zilei*

271. *La a treia ceașcă de cafea, băută în aceeași zi, apar de regulă: ușoare tremurături ale mâinilor, stare de agitație, labilitate emoțională, teamă nemotivată și lipsă de concentrare.*

272. *Cafeaua, ca și zahărul, grăbește și crește cantitatea de calciu eliminat din organism motiv pentru care, adaosul unei mici cantități de lapte (bogat în calciu și magneziu) îi reduce din efectele negative, păstrându-le pe cele pozitive. Sunt autori, însă, care incriminează picătura de lapte adăugată cafelei în dereglarea procesului de digestie (creând condiții favorabile îngrășării).*

273. *Băută seara pe post de somnifer, cafeaua ne crește atenția, capacitatea de analiză-sinteză și de efort, dar pe lângă dezordinile mai sus menționate mai produce și dereglarea somnului.*

274. *Consumată zilnic sau de mai multe ori pe zi, la aproximativ aceleași ore, induce starea de dependență – aceasta reprezentând o mare capcană a sedentarismului.*

275. *Sigur cafeaua ne ajută să trecem peste senzațiile neplăcute cauzate de suprasolicitare, dar ea se constituie, de regulă,*

într-un fals prieten, într-un prieten care, foarte repede, ne va trăda interesele!

276. *Cafeina conținută în cafea poate declanşa hipertensiune arterială, trecătoare la început şi permanentă cu timpul. Induce foarte adesea tahicardie sau/şi tulburări de dinamică a inimii, poate determina tumori mamare, poate induce tulburări de dinamică sexuală ce merg până la impotență, sterilitate prin tulburarea calității spermatozoizilor.*

277. *Consumul cronic, înainte de sarcină poate duce la sterilitate, iar consumul cronic în timpul sarcinii favorizează avorturile spontane ca şi malformațiile fătului.*

278. *O serie de tulburări gastrointestinale şi ulcere pot fi activate prin consumul cafelei, care interferează asimilarea fierului la nivelul stomacului. Cafeaua provoacă, de asemenea, reacții negative şi la nivelul pancreasului şi rinichilor.*

279. *Este un diuretic brutal pentru unele persoane putând duce la instalarea unei demineralizări osoase, fenomen întâlnit mai frecvent la femei şi manifestat adesea prin fracturi ale oaselor lungi la traume minime. Odată cu*

apa, cafeina antrenează excreția de vitamină B_1, potasiu şi zinc, producând grave dezechilibre minerale.

280. *Pentru a menține o bună hidratare a organismului, în loc de cafea este recomandat ceaiul verde. S-a observat că starea de bine, de prospețime durează un timp mai îndelungat, în plus şi somnul este mai bun după ceai comparativ cu starea înregistrată după consumul de cafea.*

281. *După ora 17 este necesară evitarea consumului cafelei ca şi consumul medicamentelor analgezice care conțin cafeină – altfel apare riscul insomniilor sau/şi a coşmarurilor.*

282. *Renunțarea la consumul de cafea se face, cel mai bine, treptat, bând în fiecare zi din ce în ce mai puțină, până ce se pierde dependența față de aceasta.*

283. *Spre deosebire de persoanele cu grupa sanguină AII, BIII şi ABIV care mai pot bea câte o cafea din când în când cu efecte pozitive, persoanelor cu grupa 0I le este interzis consumul de cafea. Acestea din urmă tolerează foarte puțin cafeaua.*

284. *Cafeaua decofeinizată poate fi responsabilă de creşterea valorii colesterolului din sânge, contrar părerii generale că ar fi inofensivă dacă îi lipseşte cofeina.*

285. *Ştiind toate acesta ca şi ceea ce urmează ar fi inteligent să apelăm la ceaşca de cafea ca la un bonus!*

286. *Conţinutul în cafeină variază în funcţie de substanţă astfel:*

- *o ceaşcă de cafea obişnuită (15 cl) are 100 mg;*
- *o ceaşcă de cafea instant (15 cl) are 60 mg;*
- *o ceaşcă de cafea decofeinizată (15 cl) are 2 mg;*
- *o ceaşcă de ceai negru (15 cl) are 60 mg;*
- *o ceaşcă de ceai instant (15 cl) are 5 mg;*
- *o cutie de Coca-Cola (33 cl) are 45 mg;*
- *o cutie de Pepsi-Cola (33 cl) are 38 mg.*

BUNĂ, ŞI ÎN ACELAŞI TIMP, O MARE PACOSTE - SAREA

"Te iubesc ca sarea în bucate"
Proverb românesc

Atât de importantă este în alimentație, în stimularea apetitului, în finalizarea gustului alimentelor, încât a fost asimilată iubirii. Se găseşte în regimul alimentar sub două forme: sarea pe care o adăugăm la mâncare când gătim şi în timpul mesei şi sarea deja prezentă în alimente. Sarea este un drog la fel de puternic ca şi zahărul pentru că este un stimulent foarte puternic. Deşi are reputația de întăritor al gustului, de fapt sarea îl denaturează. Gândiți-vă la o roşie cu sare şi la o roşie fără sare. Când mentalizați gustul adevărat al legumei – în prima sau în a doua situație ?

Este un condiment a cărui folosire se pierde în istoria omenirii. Odată cu apariția surplusului alimentar, în special a cărnii (vânatului), sarea a fost absolut necesară pentru păstrare şi conservare. Câtă vreme omul a consumat-o fără excese, problema sării a fost latentă, dar, odată cu "invadarea" pieții de

băuturile răcoritoare, cantitatea de sare folosită conştient de producătorii din industria alimentară, chiar şi de fabricanții pâinii, a crescut de peste 3 ori pentru unele produse. Şi de aici ni se trage o mare nenorocire la nivel mondial, o mare suferință, costuri suplimentare etc.

Alimentele, aşa cum le-a lăsat Dumnezeu, au atâta sare câtă îi trebuie organismului şi câtă el este capabil să elimine – adică 2,5-3 grame pe zi. În situații excepționale, acesta poate elimina 7 grame pe zi. Dar noi, prin alimentația conservată şi cea de tip *fast-food*, ne-am modificat gustul şi excepția a devenit regulă – astfel că ajungem să consumăm zilnic cel puțin 10-15 grame de sare, uneori chiar mai mult. Probleme importante de sănătate pune sodiul, elementul care însoțeşte clorul (cel care dă gustul sărat) în structura sării (clorura de sodiu), el acționând adesea pe vase, inimă şi creier.

Pătrunsă în organism, sarea scoate cu forța apa din celule şi o împinge în spațiile intercelulare creând senzația acută de sete. Surplusul de sare rămâne în organism pentru că rinichii sunt incapabili să-l elimine astfel că, cel mai adesea, acesta se depune în articulații şi în pereții vaselor. De cele mai multe ori, durerile reumatismale dispar la simpla reducere a sării şi cărnii din alimentație.

Sarea creşte riscul bolilor de inimă, prin creşterea presiunii sângelui. Hipertensiunea arterială este un factor de risc important pentru bolile de inimă şi afectează 1 din 10 persoane. Contrar opiniei multor persoane, hipertensiunea, în primele stadii, dă naştere rareori la simptome, astfel că suferinzii conştientizează greu creşterea presiunii sângelui. Acesta este un motiv serios de urmărire regulată a tensiunii arteriale!

De aceea, ar fi bine să ştim, în plus, câteva lucruri despre sare. În acest sens:

287. *Fiziologic, în cadrul unei alimentaţii naturale, sarea este inutilă organismului, chiar dacă uneori, în scop terapeutic, este îmbogăţită cu iod. Dovada în acest sens o constituie şi forma sub care se elimină (neschimbată).*

288. *Cercetările ştiinţifice au pus la dispoziţia celor responsabili materiale prin care se demonstrează că, dacă fiecare persoană ar scădea consumul de sare cu 30% s-ar înregistra o reducere a deceselor prin bolile de inimă cu cel puţin 16% în timp ce numărul persoanelor ce se tratează de hipertensiune s-ar înjumătăţi.*

289. *Pentru a reduce consumul de sare cu 30% trebuie eliminată total sarea din bucătărie!*

Alimentele semipreparate sau gata finite din comerț aduc suficientă sare.

290. *Pentru a reduce consumul de sare cu 60% eliminați sarea din bucătărie iar din comerț consumați numai produse dietetice.*

291. *Maimuța, animalul cu fiziologie extrem de apropiată de cea a omului, are o alimentație fără sare şi este mult mai sănătoasă decât omul.*

292. *Sarea de bucătărie este anorganică, fără enzime şi alte substanțe trebuincioase organismului.*

293. *Consumul mare de sare atrage după sine un consum crescut de apă, pentru diluarea ei şi deci pentru a-i diminua toxicitatea. Corpul va face eforturi deosebite să elimine surplusul de sare prin transpirație. Deci, cei care consumă multă sare vor transpira mult, vor suporta mult mai greu lipsa de apă şi căldura.*

294. *Sarea distruge enzimele şi vitaminele, iar surplusul se depozitează în organism alături de acizi.*

295. *Pe piață se găsesc cel puțin trei tipuri de sare: de mare, dură şi de masă.*

Conţinutul în sodiu al fiecărui tip de sare este aproape identic. Sodiul, deşi este deosebit de necesar organismului el este tot atât de dăunător, atunci când este consumat în cantitate mare.

296. *Sarea marină are culoarea gri, este adesea umedă, deci puţin agreabilă la întrebuinţare, dar ea conţine aproximativ 100 de elemente în plus faţă de sarea de masă, pe care o consumăm obişnuit şi care conţine doar două elemente. Între acestea două, clorul este în cantitate aşa de mare (un pahar cu soluţie în concentraţie maximă) că poate induce moartea.*

297. *Evitaţi excesul de sare la mâncarea gătită ca şi condimentele puternice, mai ales cele străine ţării noastre (durata lor de conservare este mult mai mare deci, şi conţinutul de sare).*

298. *Adăugarea sării şi a condimentelor în alimentele care sunt încă pe foc determină deteriorarea structurii profunde a acestora şi pe cea a alimentului finit, motiv pentru care sarea şi condimentele se adaugă numai la sfârşit.*

299. *Citiţi cu atenţie precizările de pe etichete cu privire la cantitatea de sare conţinută de diversele alimente şi sucuri comerciale. Adesea, acestea au un conţinut foarte mare de*

sare, de exemplu, în sucul de tomate ea poate ajunge până la 10%.

300. *Alimente foarte bogate în sare, şi din nefericire foarte adesea consumate de copii, sunt cele uscate şi cu termen lung de garanție, cum ar fi: produsele din carne, mâncărurile instant, unele cereale pentru micul dejun, supele şi sosurile în conserve şi la pachet, extractele de drojdie de bere, untul, margarina şi brânza, chips-urile, alunele sărate şi alte snacks-uri asemănătoare.*

301. *Consumul sării în cantitate mare ca şi al băuturilor acidulate prezintă un risc comun în sensul eliminării calciului din oase şi apariției fenomenelor secundare hipocalcemiei, acidificării sângelui etc.*

302. *Natural, sodiul se găseşte în cantități mari în: sare, moluşte, morcovi, sfeclă, anghinare, carne de vită, creier şi rinichi.*

303. *Alimentele de natură animală au un conținut mai mare de sodiu decât cele de origine vegetală.*

304. *Produsele din carne conservată au cantități ce depăşesc cu mult nevoia de sodiu, frecvent şi produsele vegetale conservate se găsesc în aceeaşi situație.*

***305.** Sarea de bucătărie poate fi înlocuită cu verdețuri (pătrunjel, mărar, leuştean), mirodenii (coriandru, piper, nucşoară, cimbru, busuioc etc.) sau alte condimente naturale pentru a reduce acidifierea sucurilor digestive.*

Din păcate, lista efectelor negative ale sării şi ale alimentelor care au un conținut important de sare este la fel de mare ca lista elementelor disponibile omului modern.

Unul dintre motivele puternice pentru care consumul de sare este greu de limitat este cel comercial, din păcate, în detrimentul evident demonstrat al sănătății.

POSTURILE ALIMENTARE - METODE EFICIENTE DE DEZINTOXICARE

"Dacă am arunca la fundul mării
toate doctoriile pe care le folosim,
sunt convins că nouă ne-ar fi mult mai bine,
dar peştilor mult mai rău."

Sir Oliver Wendell Holmes, 1860

Postul alimentar ajută la eliminarea toxinelor şi a reziduurilor nocive din organism, vindecă sau ajută la vindecarea bolilor, regenerează fizic, emoțional şi mental întregul organism. El constituie cea mai puternică metodă naturistă, cu efecte spectaculoase, cea mai ieftină şi la îndemâna oricui. Pentru a se împlini şi desăvârşi, postul trebuie corelat cu rugăciunea, efectele acesteia fiind cunoscute şi recunoscute de mii de ani şi neglijate în ultima sută de ani.

Durata postului poate fi între o zi şi 40 de zile. Sunt descrise în literatura de specialitate cazuri când postul a fost de 75 de zile şi chiar de 90 de zile.

O zi pe săptămână de post alimentar total sau, cel mult, post cu apă reprezintă o bună

metodă de întreținere a sănătății. Aparatul digestiv are nevoie de pauză pentru refacerea structurilor şi a fiziologiei acestora. "Foamea controlată" prelungeşte viața, o întăreşte şi îi dă putere. Cei care sunt capabili să-şi controleze foamea au, se pare, putere de stăpânire, pot învăța uşor, pot lua decizii optime în timpi scurți etc.

. Până la un anumit punct, toți oamenii pot fi considerați bolnavi, chiar şi cei aparent sănătoşi au în ei dereglări metabolice datorate acumulărilor lente de toxine. Cercetările au arătat că este imposibil ca organismul să se debaraseze de toxine atât timp cât procesul de digestie continuă.

Deci, indirect se recomandă mijlocul cel mai eficace de eliminare a toxinelor ca fiind reprezentat de înfometare. Primul lucru pe care îl face natura unui om bolnav este acela de a-i suprima pofta de mâncare. Dar oamenii sunt convinşi că ştiu, mai bine decât natura, ceea ce trebuie să facă, motiv pentru care, ei se forțează să mănânce cât mai bine, cât mai proteic pentru a rezista bolii!!! Din acest punct de vedere, animalele reacționează corect. Un animal bolnav refuză orice hrană, se ascunde până trece răul şi îşi poate relua activitatea.

Dezintoxicarea se realizează corect numai prin post. Este un lucru cunoscut de mii de ani şi neglijat total în ultimii 50 de ani.

306. *Omul trebuie să înțeleagă faptul că **„mănâncă pentru a trăi şi trebuie să se ferească de a-şi face din mâncare un hobby".***

307. Postul absolut *are efectele cele mai puternice de eliminare a toxinelor şi de purificare a organismului. Pe parcursul lui se evită consumul vreunui aliment sau al apei.*

308. Postul cu apă *permite numai consumul de apă obişnuită. Aceasta poate fi înlocuită cu apă energizată natural prin expunerea la soare şi vânturarea ei, apă de ploaie sau zăpadă topită, apă de mare diluată, apă de râu, apă distilată. Se pot consuma ceaiuri de plante neîndulcite, ceaiuri laxative din 2 în 2 zile şi se fac zilnic clisme. Durata posturilor poate fi de 2 zile până la 3 săptămâni. După post realimentarea trebuie făcută prudent, treptat, pe o durată egală cu cea a postului.*

309. Postul cu zeamă de legume *constă în consumul de zeamă de legume exclusiv, fără alte alimente şi fără apă. Legumele se taie mărunt şi se lasă în apă 10-12 ore, apoi se consumă numai apa. Se poate ține 3-7 zile până la 40 de zile.*

310. Postul cu ceaiuri şi sucuri *permite consumul de ceaiuri din plante medicinale*

neîndulcite şi sucuri de legume maxim o jumătate de litru pe zi. Durata este de 3-6 săptămâni.

311. Postul cu sucuri *foloseşte sucuri de legume şi sucuri de fructe, dar consumate separat, în funcție de masă şi preferințe. Se poate ține între 3-40 zile.*

312. Postul de crudități *constă în consumarea numai a cruditaților şi a sucurilor de crudități. Poate fi ținut între 3-40 zile cu efecte foarte benefice.*

313. *Țineți post total de 4-8 zile, apoi câteva zile serviți 2 sau 3 mese uşoare pe zi numai cu fructe, continuați apoi timp de 2-3 săptămâni să consumați 2-3 mese pe zi numai din crudități.*

314. *Sunt foarte benefice pentru organism posturile de 3-5 zile ținute cu: banane şi iaurt, struguri, mere sau alte fructe - indiferent de cantitate. La sfârşitul curei se consumă o ceaşcă cu ulei de măsline (extras la rece) - cu rol de curățare a vezicii biliare şi intestinelor.*

315. *Dacă aveți o activitate care vă solicită fizic mult, puteți să țineți o zi de "post cu sucuri naturale" – un singur fel de suc pe care să-l consumați imediat după ce l-ați preparat.*

316. *Perioada propice începerii dezintoxicării corespunde aceleia când Luna este în descreştere. Ea favorizează eliminarea toxinelor, curăţarea organismului şi folosirea benefică a energiei. Ziua cu Lună nouă este potrivită pentru a începe o cură de dezalcoolizare ca şi de eliminare a consumului excesiv de cafea.*

317. *Luna în creştere oferă o perioadă propice pentru fortificarea organismului, acesta acumulând mai uşor tot ce introduceţi ca aport alimentar (atenţie la alimentele toxice, cu aditivi).*

318. *O altă metodă constă în consumarea până la 2 litri pe zi de ceai de urzici, primăvara şi toamna. Se bea cu înghiţituri mici, rare, repartizate pe întreaga zi. Pe lângă bogăţia lor în fier, urzicile ajută şi la dezintoxicarea sângelui.*

319. *Se poate încerca o cură de dezintoxicare cu ulei de floarea-soarelui. Se începe în perioadă cu Lună în descreştere şi durează 8-14 zile. Se procedează astfel: dimineaţa, înainte de a vă spăla pe dinţi şi pe stomacul gol, se ia o lingură de ulei de floarea-soarelui în gură fără a înghiţi nici o picătură. Se clăteşte uşor gura cu acesta, se împinge şi se suge uleiul printre dinţi timp de 15 minute, apoi se aruncă, se clăteşte bine gura, se spală dinţii.*

Acumulând toxinele din organismul dumneavoastră, uleiul va căpăta o culoare albă şi va deveni gros ca o maioneză.

320. *Reducerea tensiunilor datorită vieții zbuciumate şi favorizarea somnului liniştit se poate realiza prin consumul unui pahar cu lapte cald în care ați pus o linguriță de miere, seara înainte de culcare. Beți-l cu înghițituri mici, prelungiți timpul consumului, făcând astfel o bună circulație limfatică.*

321. *Cura de varză crudă ajută la eliminarea toxinelor. Pe lângă alte efecte ea creşte diureza. Consumați o zi pe săptămână orice cantitate de varză, sub formă de salată cu oțet de mere sau lămâie şi puțin ulei de măsline.*

322. *Se pot efectua 2-3 cure de dezintoxicare pe an cu salată, varză, morcovi, pătrunjel, țelină, ridichi, smochine şi sucuri de legume:*

- *230 ml morcov + 150 ml țelină + 80 ml ridichi*
- *260 ml morcov + 200 ml țelină + 60 ml pătrunjel*
- *290 ml morcov + 170 ml spanac*

323. *Pentru detoxifierea organismului şi creşterea rezistenței generale se poate face cura de pere. Luați 100 de pere, acoperiți-le cu vin roşu de casă şi puneți-le la macerat o săptămână la loc rece şi întunecos. Apoi, consumați în fiecare zi câte o pară în plus până ajungeți la 10 pere/zi şi continuați scăzând câte o pară pe zi până le terminați. În timpul curei este contraindicat consumul altor alimente. Deci, este singura mâncare! Verificați-vă starea generală şi veți putea aprecia câştigul biologic obținut fără să vă intoxicați cu medicamente.*

324. *Toxinele ca şi grăsimile acumulate în organism pot fi eliminate prin organizare şi programare mentală. Este imposibil pentru neştiutori, dificil pentru începători şi uşor pentru cei care-şi doresc şi ştiu cum să facă acest lucru. Dar, cel mai important este să fii atent şi să eviți adunarea toxinelor pentru a scăpa de efortul de a le îndepărta.*

325. *Adeseori stările toxice în care ne aflăm sunt datorate parazitozelor. O metodă naturală pentru deparazitarea internă constă în consumarea, în cure periodice, a semințelor de dovleac neprăjite, câte un pumn pe zi, dimineața pe nemâncate, timp de 7 zile, de cel puțin 2 ori pe an.*

POFTELE – BAROMETRU AL SĂNĂTĂȚII

„Ne temem să cercetăm propria noastră ființă lăuntrică, pentru că o asemenea cercetare ne-ar putea arăta că suntem altfel decât ne place să ne credem sau să fim crezuți... De cele mai multe ori ne înşelăm pe noi înşine aşa cum îi înşelăm şi pe ceilalți"

L. Pirandello

Cercetările medicale au confirmat că poftele gastronomice se constituie în adevărate barometre ale sănătății. S-a demonstrat că poftele reflectă dezechilibre minerale, vitaminice etc. pe care organismul le manifestă astfel, în vederea restabilirii armoniei prin măsuri subconştiente.

Dacă am fi atenți la pofte şi am şti structura alimentului pe care îl poftim, am cunoaşte substanțele după care „plânge" organismul nostru şi, în felul acesta, ne-am putea evalua starea de sănătate.

326. *Pofta de acru, de fructe acre, indică deficiențe enzimatice ale ficatului şi vezicii biliare.*

327. *Pofta de unt, de smântână, de salate scăldate în ulei indică deficitul din organism a grăsimilor saturate.*

328. *Pofta de lapte sau de ou poate semnala deficitul din corp al aminoacizilor, grăsimilor specifice, vitaminelor liposolubile și a unor microelemente.*

329. *Pofta de lapte, de var (sunt persoane, în special copii, care mănâncă varul de pe pereți) poate semnala deficitul de calciu.*

330. *Pofta de ciocolată indică scăderea din organism a zahărului și a cofeinei naturale.*

331. *Pofta de nuci indică nevoia organismului de vitamine din grupul B, de proteine și de grăsimi.*

332. *Pofta de măsline, de murături traduce dezechilibre ale sării. Consumul excesiv de sare, însă, poate semnala un deficit important de sodiu, tulburare care intervine în transpirații profuze, dar și în deficiențe ale funcției tiroidiene.*

333. *Pofta de a mânca banane și cartofi, ca și cea de a mânca pământ și excremente de păsări (întâlnită în special la copii și femeile gravide), indică o carență polimnerală dominată de potasiu.*

CONTROLUL GREUTĂȚII ȘI AL ALTOR INDICI

„Ispitele și încercările sunt niște lupte; dacă ai fost învins o dată, de două ori sau de mai multe ori, luptă din nou; va veni un timp când vei câștiga victoria"

Epictet

Omul poartă în el scânteia Divină. Aceasta conferă strălucirea frumuseții când corpul fizic este sănătos. Zveltețea trupului și frumusețea sunt departe de a fi mofturi, un lux al femeilor răzgâiate, o umplere a timpului pentru cei aleși de soartă, ci o manifestare profundă a eului, o filozofie de viață.

Frumusețea trupului fizic, asociată frumuseții spirituale este o temă a lumii trecute, prezente și foarte probabil a lumii viitoare. Ea este indiferentă față de altitudine, meridian, economie, cultură etc.

Frumusețea este un atribut al lui Dumnezeu care a făcut omul „după chipul și asemănarea Sa". Este o terapie: ea ne ajută să ajungem la

adevărata noastră natură, ne aduce armonia necesară care adeseori se constituie în singurul mijloc de vindecare. Ea face casă bună cu pacea, viața și speranța.

A dori să fii prezentabil este o manieră de accept al jocului provocator care înseamnă viața. Sigur că deasupra normalului apare și anormalitatea: vanitatea, pretențiile, snobismul etc.

Trupul exprimă sufletul! Un trup abandonat exprimă adeseori multă mizerie spirituală (poate este dură exprimarea... dar reflectați asupra adevărului pe care-l conține). El reușește adeseori să demoralizeze și pe cei în al căror câmp vizual intră...

Marile personalități ale lumii și-au păstrat o demnitate a înfățișării, a exprimării sentimentelor, și a păstrării relațiilor interumane.

A avea grijă de corpul tău este prima etapă către o viață spirituală. Una dintre marile probleme ale sănătății publice la nivel mondial alături de foamete o constituie obezitatea.

După ce am vorbit atât despre mâncare, să ne amintim că ea este exprimată clinic prin greutate.

Până la un punct, greutatea este o „chestiune personală", DAR când intervin efectele secundare greutății problema ia amploare și afectează familia, locul de muncă, fondurile pentru medicamente etc.

Sunt atâtea metode, atâtea rețete, atâta literatură pe această temă, astfel încât ea și-a pierdut din gravitate prin frecvența și inutilitatea abordării. Rezolvarea ei este atât de ușoară... renunță la mâncare înainte de a trece pe diverse regimuri preluate din diferite ziare, reviste sau... aflate într-o discuție la o cafea.

Ai grijă mereu de greutate! Am descris mai jos o serie de formule cu ajutorul cărora îți poți calcula prezentul ponderal sau nevoia ponderală.

Acolo unde există supragreutate există supraalimentație – deci, fără ***minciunele!*** *Îngrășarea cu aer și apă (adesea incriminată) este lipsită de susținere științifică!*

Pentru aprecierea greutății normale se pot folosi o serie de indici, cel mai folosit este IMC (indicele de masă corporală).

IMC = Greutatea (kg) : Înălțime^2 *(m)*

INDEXUL MASEI CORPORALE

Subponderal

Sănătos

Supra-ponderal

Obez

Foarte Obez

1,95 m
1,90 m
1,85 m
1,80 m
1,75 m
1,70 m
1,65 m
1,60 m
1,55 m
1,50 m
1,45 m
1,40 m
1,35 m

metri/kg

45 kg | 50 kg | 55 kg | 60 kg | 65 kg | 70 kg | 75 kg | 80 kg | 85 kg | 90 kg | 95 kg | 100 kg | 105 kg

 Subponderal

 Sănătos

 Supraponderal

 Obez

 Foarte obez

IMC bărbați		IMC femei
Sub 20	**Subponderal**	Sub 19
20-25	**Sănătos**	19-24
26-30	**Supraponderal**	25-29
31-40	**Obez**	30-40
Peste 41	**Foarte obez**	Peste 41

Pot fi folosite şi alte formule după cum urmează:

Formula lui Perrault:

Greutatea={Înălțimea(cm)--100+vârsta:10}x9:10

Formula lui Broca:

Pentru bărbați:

Greutatea(kg) = Înălțimea(cm) – 100;

Pentru femei:

Greutatea(kg) = Înălțimea(cm) – 104;

Formula lui Ottaviani – Travia:

Pentru barbati:

Greutatea(kg) = 1012 x Înălțimea(cm) – 107,6;

Pentru femei:

Greutatea(kg) = 0,672 x Înălțimea(cm) – 50,95;

Formula lui Bertheam:

Greutatea(kg) = {Înălțimea(cm) – 100}x0,8 + varsta:2;

Formula lui Van Der Wael:

Pentru bărbați:

Greutatea(kg)={Înălțimea(cm) – 150} x 0,6 + 50;

Pentru femei:

Greutatea(kg)={Înălțimea(cm) – 150} x 0,75+50;

Formula lui Monnerot-Dumaine:

Greutatea = [Înălțimea (cm) – 100 + 4 CP] : 2

CP reprezintă circumferința toracelui.

Riscul de boală în funcție de circumferința taliei

	IMC	circ. taliei B **<102** cm	circ. taliei B **>102** cm
		circ. taliei F <88 cm	circ. taliei F >88 cm
Normoponderal	18,5 – 24,9	-	-
Supraponderal	25 – 29,9	**Crescut**	**Ridicat**
Obez	30 – 34,9 35 – 39,9	**Ridicat** **Foarte ridicat**	**Foarte ridicat** **Foarte ridicat**
Foarte obez	> 40	**Extrem de ridicat**	**Extrem de ridicat**

Adeseori greutatea ne exprimă starea de sănătate fizică şi psihică.

Testarea stării de sănătate

În vederea unui autocontrol elementar privind starea de sănătate se recomandă efectuarea testului de mai jos.

În acest sens, în tabel bifaţi căsuţele în care sunt marcate simptomele de care suferiţi.

	digestiv	intestin gros	circulator	nervos	imunitar	respirator	urinar	glandular	osos
Lipsă de energie	☐		☐	☐	☐			☐	
Îmbolnăviri frecvente					☐				
Mirosuri neplăcute ale corpului și/sau ale gurii	☐	☐				☐	☐		
Dificultăți în digerarea anumitor alimente	☐				☐				
Consum frecvent de carne		☐	☐			☐			
Probleme lunare la femei		☐					☐	☐	
Utilizarea frecventă de antibiotice		☐			☐				
Consum de alcool în cantități mari				☐				☐	
Instabilitate emoțională				☐				☐	
Alergii la mâncare	☐				☐	☐			
Pungi la ochi			☐	☐			☐		
Fumat			☐	☐		☐			
Lipsă de concentrare sau memorie slabă			☐	☐				☐	
Rezistență scăzută la boli	☐				☐				

	digestiv	intestin gros	circulator	nervos	imunitar	respirator	urinar	glandular	osos
Balonări sau gaze după mâncare	☐				☐				
Stil de viață stresant			☐	☐	☐			☐	
Probleme cu pielea	☐	☐					☐	☐	☐
Apetit exagerat pentru dulciuri sau mâncăruri				☐				☐	
Consum regulat de produse lactate		☐				☐			
Lipsă de interes sau depresie		☐		☐					
Lipsă de somn sau somn agitat				☐				☐	
Probleme de menopauză				☐				☐	☐
Urinare frecventă							☐		
Căderea părului			☐	☐				☐	☐
Articulații dureroase			☐		☐				☐
Dificultăți în menținerea greutății corporale				☐	☐			☐	☐

	digestiv	intestin gros	circulator	nervos	imunitar	respirator	urinar	glandular	osos
Rezistență fizică scăzută			☐			☐			☐
Obiceiuri alimentare proaste	☐	☐						☐	
Convalescențe prelungite		☐	☐		☐			☐	
Activitate intestinală proastă	☐	☐		☐					
Lipsa poftei de mâncare	☐			☐				☐	
Apetit sexual scăzut								☐	
Unghii fragile sau neflexibile	☐								☐
Păr uscat, deteriorat sau fără strălucire	☐						☐		
Dietă bogată în grăsimi	☐	☐	☐						
Agitație				☐				☐	
Dietă slabă în fibre		☐	☐						
Crampe musculare				☐					☐
Expunere la poluare					☐	☐			

	digestiv	intestin gros	circulator	nervos	imunitar	respirator	urinar	glandular	osos
Consum exagerat de cofeină				☐				☐	☐
Lipsă de control				☐	☐				☐
Sensibilitate la mâncare și chimicale	☐	☐			☐				
Probleme cu ciuperci sau spori	☐	☐			☐				
Slăbiciuni ale oaselor	☐						☐		☐
Griji exagerate	☐			☐					
Irascibilitate		☐		☐				☐	
Lipsă de exerciții fizice		☐		☐				☐	☐
Secreție excesivă de mucus		☐				☐			
TOTAL									

Apoi, adunați pe verticală totalul fiecărei coloane, pe care îl veți completa în grila următoare, conform fiecărui aparat sau sistem al organismului. Veți găsi un calificativ pentru starea dumneavoastră de sănătate şi stilul de viață.

punctaj	digestiv	intestin gros	circulator	nervos
Foarte bine	0 – 2	0 – 2	0 – 2	0 – 2
Bine	3 – 4	3 – 4	3 – 4	3 – 4
Satisfăcător	5 – 9	5 – 9	5 – 9	5 – 9
Nesatisfăcător	> 10	> 10	> 10	> 10

punctaj	imunitar	respirator	urinar	glandular	osos
Foarte bine	0 – 2	0 – 2	0 – 2	0 – 2	0 – 2
Bine	3 – 4	3 – 4	3 – 4	3 – 4	3 – 4
Satisfăcător	5 – 9	5 – 9	5 – 9	5 – 9	5 – 9
Nesatisfăcător	> 10	> 10	> 10	> 10	> 10

Foarte bine = stilul de viață, dieta şi modul dumneavoastră de gândire vă favorizează starea bună de sănătate;

Bine = în mare parte, stilul de viață şi dieta sunt corecte, totuşi, ar trebui să acordați mai multă atenție sistemului dumneavoastră de valori. Vi se recomandă reevaluarea priorităților;

Satisfăcător = sunt deja modificări în starea de sănătate, motiv pentru care trebuie să luați măsuri privind stilul de viață, dieta şi să vă reordonați prioritățile;

Nesatisfăcător = consultați medicul dumneavoastră de familie pentru un bilanț al stării de sănătate, consultați un terapeut pentru stabilirea dietei şi, eventual, un psihoterapeut.

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE

După un alt an de muncă închei o altă carte de popularizare a ştiinței despre sănătate şi, cu fiecare an, constat că oamenii au tot mai multă deschidere spre a-şi proteja sănătatea.

Îi mulțumesc lui Dumnezeu că mi-a dat putere să studiez o foarte largă bibliografie, să pot compara, să pot pune cap la cap o serie de informații cuprinse, parțial, în această lucrare.

Mulțumesc familiei mele care a avut răbdare cu mine, îi mulțumesc doctoriței Teodora Rudencu care şi-a făcut timp să lucreze, multe nopți alături de mine, la aranjarea materialului.

Vă mulțumesc ***Dumneavoastră că v-ați făcut timp pentru Dumneavoastră*** *– întrucât această carte vă este adresată special...*

„Şi acum rămân acestea trei: credința, nădejdea, dragostea. Iar mai mare dintre acestea este dragostea.”

Apostol Pavel (Corinteni I 13:13)

Dr. FLOAREA DAMASCHIN

BIBLIOGRAFIE

1. Aivanhov, Omraam Mikhael – *Gânduri pentru fiecare zi*, Ed. Prosveta, 2002;

2. Alboniti, C.,A. – *Vinul*, Ed. Venus, Bucureşti, 2000;

3. Anton, Speranța – *Incursiune în medicina naturistă*, Ed. Polirom, 1998;

4. Baltzer, Eduard – *Legumele*, Ed. Venus, Bucureşti, 2002;

5. Beju, Angela – *Noi orientări în prevenire şi tratarea afecțiunilor oftalmologice prin terapii naturale*, Compendiul lucrărilor Conferinței Anatecor, Arad, 2000;

6. Beju, Angela – *Reorientări în păstrarea sănătății*, Compendiul lucrărilor Conferinței Anatecor, Ed. Vasile Goldiş University press, Arad, 2001;

7. Bozaru, Dan – *Alimentația în practica Yoga*, Iaşi, 1993;

8. Chirilă, Pavel; Chirilă, Maria ş.a. – *Medicina naturistă*, Asociația Filantropică Medicală Creştină Christiana, Bucureşti, 1995;

9. Cîrjeu, Gogan, Aurelian – *Autovindecare prin tratamente naturiste*, Ed. Teora, Bucureşti, 1999;

10. Coelho, Paulo - *Alchimistul*, Ed Humanitas, Bucureşti, 2002;

11. Collinge, William – *Cartea energiilor. Ghid de armonizare a energiilor*, Ed. Lucman, Bucureşti, 1997;

12. Collinge, William – *Ghid complet de medicină complementară*, Ed. Lucman, Bucureşti, 1997;

13. Copoţ, Mircea – *Bolile psihice şi tratarea lor*, Compendiul lucrărilor Conferinţei Anatecor, Ed. Vasile Goldiş University press, Arad, 2001;

14. Copoţ, Mircea – *Postul şi sănătatea*, Compendiul lucrărilor Conferinţei Anatecor, Ed. Vasile Goldiş University press, Arad, 2001;

15. Culda, Eleonora; Culda, Cezar – *Dietoterapie – Alimentaţia în medicina tradiţională chineză*, Ed. Licorna, Bucureşti, 1995;

16. D'Adamo, Peter – *Alimentaţia adecvată celor 4 grupe sanguine*, Ed. Solness, Timişoara, 1999;

17. Damaschin, Floarea - *Igienă-Ecologie*, Ed Sirix, 1998;

18. Damaschin, Floarea - *Evaluarea factorilor de mediu în relație cu sănătatea*, Ed. Comandor, Constanța, 1999;

19. Damaschin, Floarea; Rudencu, Teodora - *Elemente minerale și vitamine*, Ed. Medicală, 2001;

20. Damaschin, Floarea; Rudencu, Teodora – *333 sfaturi pentru sănătate*, Ed. Comandor, Constanța, 2002;

21. Doboș, Alexandru – *Farmacia edenică*, București, 1993;

22. Dobrin, Maria – *Terapia cu lumină polarizată și culoare, cheia regenerării organismului prin forțe proprii*, Compendiul lucrărilor Conferinței Anatecor, Arad, 2000;

23. Dulcan, Dumitru, Constantin – *Inteligența materiei*, București, 1992;

24. Duță, Victor – *Medicina naturistă*, Ed. Victor-Ed. Universul, București, 1998;

25. Flaws, Bob – *Secretele imperiale ale sănătății și longevității*, Ed. Antet XX Press, București, 2003;

26. Fontaine, Janine – *Medicina corpului energetic*, Bucureşti, 1994;

27. Freud, Sigmund – *Viaţa mea şi psihanaliza*, Iaşi, 1993;

28. Ghelase, Gheorghe – *Hrana harică*, 1994;

29. Ghelase, Gheorghe – *Medicina isihastă*, 1992;

30. Ghelase, Gheorghe – *Principiile de bază ale sacroterapiei medicinei isihaste*, 1995;

31. Gheorghe, Emilia; Tudor, Angela – *Elemente de diagnostic şi tratamente complementare*, Ed. ICPE, Bucureşti, 2000;

32. Gunter, Ernest- *Hrana vie*, Bucureşti, 1990;

33. Gunter, Ernst – *Hrana vie - o speranţă pentru fiecare*, Ed. Venus, Bucureşti, 1998;

34. Hessmann-Kosaris, Anita – *Dieta grupelor sanguine*, Ed. Gemma Pres, Bucureşti, 2001;

35. Kaplan, Robert, Michael – *Îmbunătăţirea vederii*, Ed. Teora, 1998;

36. Koechlin, de Bizemont, Dorothee - *Edgar Cayce – Cum să ne păstrăm sănătatea şi frumuseţea*, Ed Bogdana, Bucureşti, 2002;

37. Koechlin, de Bizemont, Dorothee - *Universul lui Edgar Cayce*, Ed Sagittarius, Iaşi, 1993;

38. Laza, Doru – *Îndreptar profilactic şi terapeutic de medicină naturistă*, Ediţia a 2-a, Ed. Păzitorul Adevărului, 1993;

39. Mazel, Judy – *Regimul disociat*, Ed. Alex 2000, 2001;

40. Menrath, Daniel - *Dieta vieţii - Miracolul vindecării prin hrană*, Ediţia a II-a, Ed. Esotera, Bucureşti, 1998;

41. Messegue, Maurice – *Verdeţuri – medicamente compensate 90%*, Ed. Venus, Bucureşti, 1999;

42. Mihăescu, Grigore – *Fructele în alimentaţie, bioterapie şi cosmetică*, Ed. Ceres, 1994;

43. Mindell, Earl – *Biblia vitaminelor*, Ed. Elit, 1991;

44. Moldoveanu, Doina – *Alchimia spirituală – magie albă*, Compendiul lucrărilor Conferinţei Anatecor, Arad, 2000;

45. Paungger, Johanna; Poppe, Thomas – *Puterea Lunii – calea spre o viaţă sănătoasă şi către desăvârşirea spirituală, prin armonia cu*

natura şi cu ritmurile Lunii, Ed. Axel Springer, Bucureşti, 1997;

46. Paungger, Johanna; Poppe, Thomas – *Ritmurile Lunii – alimentația şi îngrijirea corpului în armonie cu ritmurile Lunii*, Ed. Axel Springer, Bucureşti, 1999;

47. Petrovici, Mihai – *Hrana vieții*, Ed. Samizdat, Bucureşti;

48. Roussos, Demis; Skawinska, Veronique – *Să slăbeşti şi să te menții suplu*, Ed. Rom Direct Impex, 1994;

49. Souccar, Thierry – *Revoluția vitaminelor – alimentație pentru sănătate*, Ed. Compania, Bucureşti, 2000;

50. Spalding, T. Baird – *Viața şi învățăturile maeştrilor din Extremul Orient*, vol. 4, 5, Ed. Solteris, Piatra Neamț, 2002;

51. Stoica, Mihai – *Medicina naturistă*, nr. 2, februarie 2002;

52. Swami, Vishnu, Devanda – *Puterea minții – Descoperirea şi disciplinarea forței mentale*, Ed. Antet, 2003;

53. Taylor, Louise; Bryant, Betty – *Ki – energia vitală*, Ed. Teora, 1997;

54. Teodorescu, Exarcu, I.; Badiu, G. – *Fiziologie*, Ed. Medicală, București, 1993;

55. Valnet, Jean – *Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale*, Ed. Garamond;

56. White, W.G. – *Cartea verde: Cum să trăim sănătos și ieftin*, Ed. Lucman, 1997.

CUPRINS

„Dacă ucideți pentru a dobândi hrană, carnea animalului vă va omorâ la rândul său, și aceasta, deoarece viața se trage din viață, iar moartea vine doar din moarte.”

Jean-Pierre Sara
(„*Iisus înaintea Bisericii*”, 1999)